

Муниципальная казённая общеобразовательная организация  
Прибрежненская средняя школа имени командующего  
Воздушно-десантными войсками, генерал-лейтенанта Ивана Ивановича Затевахина  
муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области

**Рассмотрено**

Руководитель МО

\_\_\_\_\_ Т.И.Пушкарева

от «27 \_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_08. 2021г

**Согласовано**

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Н.М. Гончарова

от «30» 08. 2021 г

**Утверждаю**

Директор школы

\_\_\_\_\_ Н.М.Погодина

Приказ № 203 от 30.08. 2021 г.

**Рабочая программа по физической культуре  
для обучающихся 3 класса на 2021 - 2022 учебный год**

Рабочую программу составил учитель физической культуры Семенов Сергей Валентинович

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. В.И. Лях .Физическая культура. 1-4 класс. Учебник. — М.: Просвещение .2019г
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха ,А.А. Зданевича . -Волгоград: Учитель, 2016.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**К концу 3 класса**

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

У обучающихся будут сформированы:

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

#### ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;

- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащиеся получат возможность научиться:

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закалывания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

#### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

##### Регулятивные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Учащиеся получат возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

#### Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека.

Учащиеся получат возможность научиться:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

#### Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
  - выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
  - задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
  - понимать действия партнёра в игровой ситуации.
- Учащиеся получают возможность научиться:
  - участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
  - высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
  - задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
  - координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
  - договариваться и приходить к общему решению;
  - дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**3 класс ( 98 часов– 3 часа в неделю)**

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках.

Основы знаний о физической культуре (5 часов \*) часы распределяются в течение года

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и

массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (98час)

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

Лёгкая атлетика ( 24 часа)

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Гимнастика с основами акробатики (22 часа)

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

Лыжная подготовка (20 часов)

Организуемые команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры (30 часов)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Наименование раздела, темы	Количество часов	Формы и виды контроля	Дата урока	Корректировка
	<b><u>Лёгкая атлетика и подвижные игры</u></b>	24			
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.		Фронтальный опрос		
2	Передвижение по диагонали		текущий		
3	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.		текущий		
4	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.		текущий		
5	Челночный бег 3x10 м		тестирование		
6	Бег с изменением частоты и длины шагов.		текущий		
7	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек.		фронтальный		
8	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад		текущий		
9	Равномерный медленный бег		фронтальный		
10	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.		текущий		
11	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.		фронтальный		
12	Прыжок в высоту с прямого разбега.		текущий		
13			фронтальный		

	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.				
14	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.		текущий		
15	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.		тестирование		
16	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.		текущий		
17	Преодоление препятствий.		текущий		
18	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.		текущий		
19	Бросок мяча одной рукой от плеча.		текущий		
20	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.		текущий		
21	Бросок мяча одной рукой от плеча.		текущий		
22	Подвижные игры.		текущий		
23	Подвижные игры.		текущий		
24	Подвижные игры.		текущий		
	Основы знаний	2ч			
25	История зарождения физической культуры на территории Древней Руси.		Фронтальный опрос		
26	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.		Фронтальный опрос		
	<b><u>Гимнастика с основами акробатики</u></b>	22ч			
27	Правила поведения на уроках		Фронтальный опрос		

	гимнастики.				
28	Кувырок вперёд.		текущий		
29	Кувырki вперёд.		текущий		
30	Стойка на лопатках из упора присев.		текущий		
31	«Мост» из положения стоя.		текущий		
32	Вис, согнув ноги		текущий		
33	Комплекс ритмической гимнастики.		текущий		
34	Перека́т назад в группировке с последующей опорой руками за головой.		текущий		
35	Перелезание через препятствие (высота 90 см).		текущий		
36	Вис на согнутых руках.		текущий		
37	Переползание по-пластунски.		текущий		
38	Переползание по-пластунски.		текущий		
39	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.		текущий		
40	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.		тестирование		
41	Комбинация из элементов акробатики.		текущий		
42	Комбинация из элементов акробатики.		фронтальный		

43	Полоса препятствий.		текущий		
44	Полоса препятствий.		фронтальный		
45	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Отжимания в упоре лежа.		текущий		
46	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Планка, ее виды.		текущий		
47	Подвижные игры. 2		текущий		
48	Подвижные игры. 3		текущий		
	<b>ОСНОВЫ ЗНАНИЙ</b>				
49	Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств .		Фронтальный опрос		
	<b>Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе</b>	20			
50	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.		Фронтальный опрос		
51	Повторение поворотов переступанием на месте.		текущий		
52	Поворот переступанием в движении.		текущий		
53	Передвижение попеременным двухшажным ходом.		текущий		
54	Спуск в основной стойке.		текущий		
55	Спуск в низкой стойке.		текущий		

56	Подъём «лесенкой».		текущий		
57	Подъём «Ёлочкой».		текущий		
58	Торможение падением.		текущий		
60	Равномерное передвижение по дистанции.		текущий		
61	Торможение «Плугом».		текущий		
62	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.		текущий		
63	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.		текущий		
64	Спуски и подъёмы изученными способами		текущий		
65	Равномерное передвижение.		текущий		
66	Равномерное передвижение.		фронтальный		
67	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.		текущий		
68	Равномерное передвижение.		текущий		
69	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.		текущий		
70	Физическая нагрузка и ее влияние на ЧСС.		Фронтальный опрос		
	<b>Подвижные игры и лёгкая атлетика</b>	35ч			
71	Техника безопасности на занятиях		Фронтальный опрос		

	лёгкой атлетикой и подвижными играми.				
72	Бросок мяча одной рукой от плеча.		текущий		
73	Передача и ловля волейбольного мяча в парах		текущий		
74	Бросок мяча одной рукой от плеча.		текущий		
75	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.		текущий		
76	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.		фронтальный		
77	Бросок мяча одной рукой от плеча.		текущий		
78	Подвижные игры.		текущий		
79	Подвижные игры.		текущий		
80	Смыкание приставными шагами в шеренге.		текущий		
81	Прыжок в длину способом «согнув ноги».		тестирование		
82	Прыжки с высоты.		текущий		
83	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».		фронтальный		
84	Метание малого мяча на дальность.		тестирование		
85	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.		тестирование		
86	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперед-вверх.		текущий		
87	Ведение баскетбольного мяча.		текущий		

88	Ведение баскетбольного мяча.		фронтальный		
89	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».		текущий		
90	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».		текущий		
91	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.		текущий		
92	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.		текущий		
93	Ведение футбольного мяча.		текущий		
94	Ведение футбольного мяча.		текущий		
95	Совершенствование элементов спортивных игр.		текущий		
96	Совершенствование элементов спортивных игр.		текущий		
97	Бег на 30 м.		тестирование		
98	Челночный бег 3x10 м.		тестирование		
99	Совершенствование элементов спортивных игр.		текущий		
100	Подвижные игры и эстафеты.		текущий		
	<b>Основы знаний</b>	<b>1ч</b>			
101	Измерение длины и массы тела,, показателей физических качеств		текущий		

**Учебно-методическое и материально-техническое  
обеспечение образовательного процесса**

Литература для учителя:

1. Т.С. Лисицкая, ЛА. Новикова. Физическая культура. 3-4 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.2014г
- 2 . Программы «Физическая культура» 1 - 4 классы, Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова (УМК «Планета знаний»).
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования /М-во образования и науки Рос.Федерации.- М.: Просвещение, 2011

Литература для учащихся:

1. Т.С. Лисицкая, ЛА. Новикова. Физическая культура. 3-4 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.2014г



Демонстрационные печатные пособия:

таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности

Технические средства обучения:

музыкальный центр

Учебно-практическое оборудование:

козёл гимнастический

канат для лазанья

перекладина гимнастическая (пристеночная)

стенка гимнастическая

скамейка гимнастическая жёсткая

щит баскетбольный игровой

стойки волейбольные

сетка волейбольная

мячи: малый мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные

набор для подвижных игр

скакалки

комплект матов гимнастических

гимнастический подкидной мостик

обручи пластиковые

флажки

рулетка измерительная

набор инструментов для подготовки прыжковой ямы

лыжи

