

Подписано  
цифровой  
подписью:  
Надежда  
Петровна  
Петрова  
Дата: 2023.10.06  
11:10:16 +04'00'

Надежда  
Петровна  
Петрова

## МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Управление образования администрации МО "Сурский район"

МОУ СП с. Кезьмино

АЦИИ

СТИ

ОН"

РАССМОТРЕНО  
ШМО учителей  
МОУ СП с. Кезьмино

*а*

Афоньшина Л.М.

Протокол №1

от "28" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР МОУ СП с. Кезьмино

*Иванов*

Петрова Н.П.

Приказ №1

от "28" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
И.о.директора  
МОУ СП с. Кезьмино

*Петрова*

Петрова Н.П.

Приказ №101

от "31" августа 2023 г.

2023 г.

## Рабочая программа

учебного курса «Физическая культура»

для обучающихся 3 классов

с. Кезьмино 2023

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое,

интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

### **Предметные результаты:**

#### ***Ученик научится:***

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
  - характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
  - раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
  - ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
  - организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
  
  - отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
  - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
  - выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Ученик получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

## Содержание учебного предмета

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

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**

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**

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**

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, реползание по-пластунски.

### **Лыжная подготовка**

Организующие 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**

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 мыши».

## **Тематическое планирование**

<b>п/№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	<b>10</b>
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Техника высокого старта. П/и «Пустое место»	1
2	Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью 30м. Строевые упражнения. Игра «Белые медведи»	1
3	Ходьба через, несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».	1
4	Бег на результат 30, 60 м- учет. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1
5	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди».	1

6	Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1
7	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Правила соревнований в беге, прыжках	1
8	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит».	1
9	Сдача норм ГТО	1
10	Сдача норм ГТО	1
	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР</b>	<b>17</b>
11	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу».	1
12	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
13	Ведение мяча с изменением направления Игра «Вызови по имени».	1
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении Игра «Овладей мячом».	1
15	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках Игра «Подвижная цель».	1
16	Броски в кольцо двумя руками снизуИгра «Мяч ловцу».	1
17	Броски в кольцо двумя руками снизуИгра «Охотники и утки».	1
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».	1
19	Броски в кольцо одной рукой от плечаИгра «Снайперы».	1
20	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча.	1
21	Подъем туловища из положения лежа. Игра «Борьба за мяч».	1
22	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал - садись».	1
23	Броски в кольцо двумя руками снизу.Игра «Перестрелка».	1



24	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».	1
25	Подтягивания. Игра с ведением мяча.	1
26	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Снайперы».	1
27	Игра «Игра «Быстро и точно».	1
	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	<b>21</b>
28	Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».	1
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра: «Что изменилось?»	1
30	Лазанье по канату. Игра: «Что изменилось?»	1
31	Стойка на лопатках. Игра: «Что изменилось?»	1
31	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. учет	1
33	«Мост» из положения лежа на спине. Игра: «Что изменилось?»	1
34	Упражнения в висе стоя и лежа. Передвижения противоходом.	1
35	Передвижения по диагонали, змейкой. Акробатическая комбинация.	1
36	Команда «На первый-второй рассчитайся!». Акробатическая комбинация.	1
37	Упражнения в висе стоя и лежа.	1
38	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1
39	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа - учет	1
40	Упражнения на гимнастической стенке.	1
41	Лазанье по канату. Комбинация из освоенных элементов. учет	1

42	Мост. 2-3 кувырка вперед	1
43	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1
44	Стойка на лопатках учет. Мост из положения лежа на спине.	1
45	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.	1
46	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1
47	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Игра «Посадка картофеля»	1
48	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля».	1
	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>30</b>
49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры со снегом, катание с горы.	1
50	Передвижение скользящим шагом без палок.	1
51	Передвижение скользящим шагом. Игра «Слушай сигнал».	1
52	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1
53	Передвижение скользящим шагом без палок учет.	1
54	Передвижение скользящим шагом с палками учет.	1
55	Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1
56	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	1
57	Повороты переступанием вокруг носков.	1
58	Подъем ступающим шагом.	1
59	Повороты переступанием. Игра «По местам».	1
60	Спуски в высокой стойке. Игра «У кого красивее снежинка».	1
61	Подъем «лесенкой» учет. п/и «Слушай сигнал»	1

62	Спуски в низкой стойке. Игра «Слушай сигнал».	1
63	Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «У кого красивее снежинка».	1
64	Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «Шире шаг».	1
65	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1
66	Попеременный двухшажный ход без палок учет. Игра «Салки с домом».	1
67	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. п/и «Накаты».	1
68	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1
69	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1
70	Повороты переступанием. Игра «Снежные снайперы».	1
71	Попеременный двухшажный ход с палками. учет	1
72	Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. Игра «Снежные снайперы».	1
73	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1
74	Передвижение на лыжах до 1,5 км п/и «Снежные снайперы».	1
75	Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
76	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1
77	Передвижение на лыжах до 1,5 км - учет. п/и «Кто быстрее?»	1
78	Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.	1
	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР</b>	<b>13</b>
79	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».	1
80	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	1

81	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей».	1
82	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись».	1
83	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	1
84	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. «Передал -садись».	1
85	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	1
86	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	1
87	Игры «Пятнашки с освобождением», «Гонка мячей по кругу».	1
88	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). «Мяч соседу».	1
89	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	1
90	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.	1
91	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1
<b>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>		<b>11</b>
92	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1
93	Бег на 30м с высокого старта учет; поднятие и опускание туловища за 30секунд	1
94	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам».	1
95	Челночный бег 3х10 м учет. Прыжок в длину с места. «Рыбак и рыбка», «Невод».	1
96	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. учет	1
97	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). Игра «Лисы и куры».	1
98	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). Игра «Попрыгунчики-воробушки».	1
99	Прыжки в длину с разбега. учет Подвижная игра «Круг-кружочек».	1

100	Бег на 500 м в умеренном темпе. Игра «Так и так».	1
101	Бег 1500 м без учета времени. Игра «К своим флажкам».	1
102	«Охотник и утки», « Воробьи и ворона». Соревнования.	1
	<b>Итого - 102 часа</b>	

### Лист коррекции к рабочей программе

Класс	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

--	--	--	--	--	--