

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Любино-Малоросская средняя общеобразовательная школа»  
Любинского муниципального района Омской области  
МБОУ "Любино-Малоросская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании  
методического совета

\_\_\_\_\_ С.Н.Горбачева

Протокол №1

от « 28 » 08 2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ "Любино-  
Малоросская СОШ"

\_\_\_\_\_ Е.С.Бондаренко

Приказ № 204

от « 30 » 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 4346727)

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 3 класса начального общего образования  
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Сильченко Наталия Владимировна  
учитель физической культуры,  
высшей квалификационной категории

## 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.

#### *Знания о физической культуре*

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

#### *Способы самостоятельной деятельности*

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

#### *Физическое совершенствование*

##### *Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

##### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

#### Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.

#### Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

#### Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

#### Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол:

прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.  
Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

### Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Изучение физической культуры в 3 классе направлено на достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	0,5			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		0,5			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0,25			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0,25			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		0,5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Закаливание организма	0,5			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0,5			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Лёгкая атлетика	14	2		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	14	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	18	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					

2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	2		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	0	

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	<b>Т – 1 (10ч) Легкая атлетика</b>					
1(1)	Инструктаж по Т.Б . Правила выполнения беговых упражнений. Техника высокого старта. Из истории развития национальных видов спорта.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2(2)	Техника стартового разгона, бега по дистанции и финишированию. Виды физических упражнений, используемых на уроках.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3(3)	Техника эстафетного бега. Развитие скоростных способностей.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4(4)	Техника эстафетного бега. Развитие скоростных способностей.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5(5)	<i>Входной контроль.</i>	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6(6)	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7(7)	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Закаливание	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	организма.					
8(8)	Техника метания мяча в цель, из положения стоя на месте. Развитие силы.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9(9)	Метание малого мяча на дальность.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10(10)	<i>Контрольный урок по теме 1.</i>	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	<b>Т- 2 (10ч) Спортивные и подвижные игры (на основе баскетбола)</b>					
1(11)	Инструктаж по Т.Б. Оказание первой помощи при легких травмах. Правила игры в баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2(12)	Способы самостоятельного обучения технике передачи мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3(13)	Техника ведения мяча попеременно правой и левой рукой в движении. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4(14)	Техника ведения мяча попеременно правой и левой рукой в движении. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5(15)	Техника ведения мяча попеременно правой и левой рукой в движении.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6(16)	Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7(17)	Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8(18)	Организация и проведение	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



	эстафет с мячами.					
9(19)	Организация и проведение эстафет с мячами.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10(20)	<i>Контрольный урок по теме 2.</i>	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	<b>Т- 3 (12ч) Гимнастика с основами акробатики</b>					
1(21)	Инструктаж по Т.Б .Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2(22)	Техника выполнения акробатических упражнений. Кувырок вперед, из положения упора присев. Строевые команды и упражнения.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3(23)	Техника выполнения акробатических упражнений. Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях. Передвижения по гимнастической скамейке.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4(24)	Техника выполнения акробатической комбинации.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5(25)	Передвижения по гимнастической стенке.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6(26)	Прыжки через скакалку.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7(27)	Прыжки через скакалку.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8(28)	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9(29)	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

10(30)	Правила выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11(31)	Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12(32)	<i>Контрольный урок по теме 3.</i>	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	<b>Т- 4,5 (14ч) Лыжная подготовка. Спортивные и подвижные игры (на основе волейбола)- 8ч.</b>					
1(33)	Инструктаж по Т.Б Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2(34)	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3(35)	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4(36)	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5(37)	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6(38)	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7(39)	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8(40)	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом с небольшого склона.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9(41)	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом с небольшого склона.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10(42)	Передвижение на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	одновременным двухшажным ходом с небольшого склона.					
11(43)	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12(44)	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13(45)	Техника подъема «лесенкой», «елочкой», спуску со склона.	1				
14(46)	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1(47)	Инструктаж по Т.Б. Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2(48)	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3(49)	Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4(50)	Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5(51)	Техника передачи мяча через сетку.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6(52)	Техника передачи мяча через сетку.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7(53)	Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8(54)	<i>Контрольный урок по теме 4,5.</i>	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	<b>Т – 6 (14ч) Легкая атлетика. Прикладно-ориентированная физическая культура.</b>					
1(55)	Инструктаж по Т.Б. Правила	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	выполнения спортивных нормативов 3 ступени .Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».					
2(56)	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3(57)	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4(58)	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5(59)	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Спортивная игра футбол.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6(60)	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Спортивная игра футбол.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7(61)	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8(62)	<i>Итоговая контрольная работа за курс «Физическая культура» 4 класс.</i>	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9(63)	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10м. Эстафеты.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10(64)	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	бег 3*10м. Эстафеты.					
11(65)	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12(66)	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Спортивная игра футбол.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13(67)	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Спортивная игра футбол.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14(68)	<i>Контрольный урок по теме б.</i>	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	0		

