

Приложение № 3 к приказу № 201 - од  
«Об утверждении основной  
образовательной программы  
начального общего образования  
на 2022-2023 учебный год»  
от «29» августа 2022г

**Рабочая программа  
по физической культуре**

3 класс

Составитель: Астраханцева И.А., учитель начальных классов  
первой категории

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре разработана для 3 класса на основе ФГОС ООО, требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, с учётом программы основного общего образования по физической культуре. Срок реализации программы - 2022 – 2023 учебный год. Количество часов: 2 часа в неделю, 68 часа на учебный год в соответствии с учебным планом МБОУ Кварсинской СОШ.

УМК образовательной системы «Школа России» по физической культуре В.И. Ляха

### **РАЗДЕЛ 1.**

#### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА физической культуры для обучающихся 3 класса**

##### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

###### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

*Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Лёгкая атлетика. 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.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

*Плавание. Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплытие учебных дистанций:* произвольным способом.

*Подвижные и спортивные игры. 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.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### РАЗДЕЛ 3.

#### ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

##### **Раздел 1. Легкая атлетика.**

Формирование устойчивых нравственных чувств и уважения к людям, постепенное формирование у учащихся любви к своей Родине, уважения к её достижениям и истории, формируются и развиваются способность учеников к эстетическому восприятию и переживанию, формирование личности ученика, его мировоззрения, воспитание его личностных качеств, воспитывать стремление заботиться о своем здоровье.

##### **Раздел 2. Подвижные игры**

Воспитание способности взаимодействия в команде (коллективе) как на уроках, так и в повседневной жизни.

Содействие формированию социальной активности учащихся.

##### **Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики.**

Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов. Воспитанию активной жизненной позиции пропаганда здорового образа жизни, любви к спорту; привитие интереса к истории, традициям своей страны.

##### **Раздел 4. Лыжная подготовка.**

Формирование гражданско – патриотической позиции на основе примеров достижений спортсменов Удмуртии и России. Формирование личности ученика, его мировоззрения, воспитание его личностных качеств, воспитывать стремление заботиться о своем здоровье.

##### **Раздел 5. Подвижные игры с элементами волейбола**

Стимулирование положительной мотивации к занятиям физической культурой. Воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья - повышения физкультурной грамотности школьников.

##### **Раздел 6. Подвижные игры с элементами мини-футбола**

Воспитанию активной жизненной позиции пропаганда здорового образа жизни, любви к спорту; привитие интереса к истории, традициям своей страны

##### **Раздел 7. Подвижные игры с элементами баскетбола**

Содействие развитию моральных и волевых качеств учащихся. Формирование позитивного отношения к ЗОЖ, отказ от вредных привычек.

**РАЗДЕЛ 4.****ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
(68 часов)**

| <b>№ п/п</b> | <b>Название разделов, тем урока</b>  | <b>Количество часов</b> |
|--------------|--|-------------------------|
|              | <b>1 четверть. 8 учебных недель (16 ч.)</b>  |                         |
|              | <i>Легкая атлетика</i>   | <b>7 часов</b>          |
| 1            | Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба и бег.                    | 1                       |
| 2-3          | Ходьба и бег   | 2                       |
| 4 - 5        | Прыжки   | 2                       |
| 6 - 7        | Метание  | 2                       |
|              | <i>Подвижные игры</i>  | <b>5 часов</b>          |
| 8-9          | Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.<br>Подвижные игры. | 2                       |
| 10 - 11      | Подвижные игры   | 2                       |
| 12           | Твой организм. Подвижные игры  | 1                       |
|              | <i>Гимнастика</i>  | <b>10 часов</b>         |
| 13           | Акробатика. Строевые упражнения  | 1                       |

|         |   |          |
|---------|---|----------|
| 14      | Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Акробатика. Строевые упражнения | 1        |
| 15      | Сердце и кровеносные сосуды. Висы. Строевые упражнения                                      | 1        |
| 16      | Висы. Строевые упражнения   | 1        |
|         | <b>II Четверть – 8 учебных недель (16 часов)</b>  |          |
| 17 - 18 | Висы. Строевые упражнения   | 2        |
| 19 - 22 | Опорный прыжок. Лазанье и перелезание.  | 4        |
|         | <i>Лыжная подготовка</i>  | 20 часов |
| 23      | Спортивная одежда и обувь. Освоение техники лыжных ходов.                                   | 1        |
| 24      | Освоение техники лыжных ходов   | 1        |
| 25      | Освоение техники лыжных ходов. Скользящий шаг.  | 1        |
| 26 - 27 | Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход                                  | 2        |
| 28 - 29 | Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъем ступающим шагом.                          | 2        |
| 30 -32  | Освоение техники лыжных ходов.  | 3        |
|         | <b>III Четверть – 10 учебных недель (20 часов)</b>  |          |
| 33 - 34 | Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.  | 2        |
| 35      | Освоение техники лыжных ходов. Подъем и спуск на склоне.                                    | 1        |
| 36 - 38 | Освоение техники лыжных ходов.  | 3        |

|         |  |         |
|---------|--|---------|
| 39 - 41 | Техника передвижения на лыжах.   | 3       |
| 42      | Контрольное упражнение   | 1       |
|         | <b><i>Подвижные игры с элементами волейбола</i></b>  | 4 часов |
| 43      | Совершенствование стойки волейболиста.   | 1       |
| 44      | Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху | 1       |
| 45      | Совершенствование техники приема и передачи мяча   | 1       |
| 46      | Техника приема и передачи мяча в парах.  | 1       |
|         | <b><i>Подвижные игры с элементами мини-футбола</i></b>                                       | 4 часа  |
| 47      | Беседа: «Вода и питьевой режим»<br>Подвижные игры с элементами мини-футбола                  | 1       |
| 48 - 50 | Подвижные игры с элементами мини-футбола   | 3       |
|         | <b><i>Подвижные игры с элементами баскетбола</i></b>   | 4 часа  |
| 51      | Упражнения с малым мячом в парах. П/и «Два мяча».  | 1       |
| 52      | Ведение мяча в парах, в колоннах. П/и «Перелет птиц»   | 1       |
|         | <b>IV Четверть – 8 учебных недель (16 часов)</b>   |         |
| 53      | Специальные передвижения без меча. Ловля и передача мяча в движении.                         | 1       |
| 54      | Развитие ловкости при броске мяча в корзину. П/и «Ноги от земли».                            | 1       |

|         | <i>Легкая атлетика</i>      | 14 часов |
|---------|-----------------------------|----------|
| 55      | Самоконтроль. Ходьба и бег. | 1        |
| 56 - 58 | Ходьба и бег.               | 3        |
| 59 - 61 | Прыжки.                     | 3        |
| 62 - 64 | Метание                     | 3        |
| 65 -68  | Кроссовая подготовка        | 4        |

## КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### *Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### Характеристика цифровой оценки (отметки)

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

### Итоговый контроль

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

#### Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

| №<br>п<br>/п | Физические<br>способности | Контрольное<br>упражнение<br>(тест) | Возраст | Уровень      |            |             |              |           |              |
|--------------|---------------------------|-------------------------------------|---------|--------------|------------|-------------|--------------|-----------|--------------|
|              |                           |                                     |         | Мальчики     |            |             | девочки      |           |              |
|              |                           |                                     |         | Низкий       | Средний    | Высокий     | Низкий       | Средний   | Высокий      |
| 1            | Скоростные                | Бег 30 м, с                         | 7       | 7,5 и более  | 7,3-6,2    | 5,6 и менее | 7,6 и более  | 7,5-6,4   | 5,8, и менее |
|              |                           |                                     | 8       | 7,1          | 7,0-6,0    | 5,4         | 7,3          | 7,2-6,2   | 5,6          |
|              |                           |                                     | 9       | 6,8          | 6,7-5,7    | 5,1         | 7,0          | 6,9-6,0   | 5,3          |
|              |                           |                                     | 10      | 6,6          | 6,5-5,6    | 5,0         | 6,6          | 6,5-5,6   | 5,2          |
| 2            | Координационные           | Челночный бег<br>3x10 м, с          | 7       | 11,2 и более | 10,8-1'0,3 | 9,9 и менее | 11,7 и более | 11,3-10,6 | 10,2 и менее |
|              |                           |                                     | 8       | 10,4         | 10,0-9,5   | 9,1         | 11,2         | 10,7-10,1 | 9,7          |
|              |                           |                                     | 9       | 10,2         | 9,9-9,3    | 8,8         | 10,8         | 10,3-9,7  | 9,3          |
|              |                           |                                     | 10      | 9,9          | 9,5-9,0    | 8,6         | 10,4         | 10,0-9,5  | 9,1          |

|   |                   |   |    |             |          |              |             |         |              |
|---|-------------------|---|----|-------------|----------|--------------|-------------|---------|--------------|
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см                                  | 7  | 100 и менее | 115-135  | 155 и более  | 90 и менее  | 110-130 | 150 и более  |
|   |                   |   | 8  | 110         | 125-145  | 165          | 100         | 125-140 | 155          |
|   |                   |   | 9  | 120         | 130-150  | 175          | 110         | 135-150 | 160          |
|   |                   |   | 10 | 130         | 140-160  | 185          | 120         | 140-155 | 170          |
| 4 | Выносливость      | 6-минутный бег, м   | 7  | 700 и менее | 730-900  | 1100 и более | 500 и менее | 600-800 | 900 и более  |
|   |                   |   | 8  | 750         | 800-950  | 1150         | 550         | 650-850 | 950          |
|   |                   |   | 9  | 800         | 850-1000 | 1200         | 600         | 700-900 | 1000         |
|   |                   |   | 10 | 850         | 900-1050 | 1250         | 650         | 750-950 | 1050         |
| 5 | Гибкость          | Наклон вперед из положения сидя, см                         | 7  | 1 и менее   | 3-5      | .9 и более   | 2 и менее   | 6-9     | 11,5 и более |
|   |                   |   | 8  | 1           | 3-5      | 7,5          | 2           | 6-9     | 12,5         |
|   |                   |   | 9  | 1           | 3-5      | 7,5          | 2           | 6-9     | 13,0         |
|   |                   |   | 10 | 2           | 4-6      | 8,5          | 3           | 7-10    | 14,0         |
| 6 | Силовые           | Подтягивание:<br>на высокой перекладине из виса, кол-во раз | 7  | 1           | 2—3      | 4 и выше     |             |         |              |
|   |                   |   | 8  | 1           | 2—3      | 4            |             |         |              |
|   |                   |   | 9  | 1           | 3—4      | 5            |             |         |              |
|   |                   |   | 10 | 1           | 3—4      | 5            |             |         |              |

|  |  |   |                   |  |  |  |                         |                             |                             |
|--|--|---|-------------------|--|--|--|-------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
|  |  | (мальчики)  |                   |  |  |  |                         |                             |                             |
|  |  | на низкой<br>перекладине<br>из вися<br>лежа, кол-во<br>раз<br>(девочки) | 7<br>8<br>9<br>10 |  |  |  | 2 и ниже<br>3<br>3<br>4 | 4—8<br>6—10<br>7—11<br>8—13 | 12 и выше<br>14<br>16<br>18 |

#### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВКЛЮЧАЯ ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ**

1. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.
2. Стандарт начального общего образования по физической культуре
3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «ВАКО» 2011