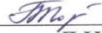
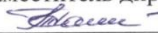
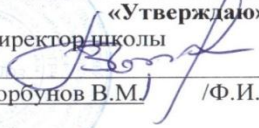


**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Верхнетишерская средняя школа МО «Цильнинский район» Ульяновской области**

<p align="center"><b>«Рассмотрено»</b></p> <p>на заседании ШМО учителей начальной школы</p> <p>Руководитель ШМО</p> <p></p> <p>/Ф.И.О./Горбунова Л.Н.</p> <p>Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.</p>	<p align="center"><b>«Согласовано»</b></p> <p>Заместитель директора школы по УВР</p> <p></p> <p>Кашкарова Т.М. /Ф.И.О./</p> <p>«30» августа 2023 г.</p>	<p align="center"><b>«Утверждаю»</b></p> <p>Директор школы</p> <p></p> <p>Горбунов В.М. /Ф.И.О./</p> <p>Приказ № 180 от «30» августа 2023 г.</p>
--	---	---

**Рабочая программа**

**По предмету** Физическая культура

**Класс** 3

**Учитель** Горбунова Любовь Николаевна

**Количество часов по учебному плану** всего: 68, в неделю 2ч

**Планирование составлено на основе программы** общеобразовательных учреждений: Начальная школа: 1-4 классы. УМК «Планета знаний»: Физическая культура. 3 класс./ Т.С.Лисицкая, Л.А.Новикова / М.:АСТ: Астрель 2011;

**Учебник:** « Физическая культура». 3 класс / Т.С.Лисицкая, Л.А.Новикова/ М.:Дрофа: Астрель 2018.

**Срок реализации:** 2023-2024 учебный год

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета школы  
протокол № 1  
от «30» августа 2023 г

### **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностными результатами** освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия 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, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## **2. Содержание учебного предмета.**

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

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 (в процессе урока 4ч)

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 закаляющих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование 68 часов)

Организуемые 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 ( 18 часов)

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

Бег: челночный бег 3х10 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 (16 часов)

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 (14 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 (16 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 мыши».

### 3. Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Факт.
	<i>Лёгкая атлетика (20ч)</i>			
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1		
2	История зарождения физической культуры на территории Древней Руси.	1		
3	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1		
4	Передвижение по диагонали.	1		
5	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1		
6	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1		
7	Челночный бег 3х10 м.	1		
8	Бег с изменением частоты и длины шагов.	1		
9	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек.	1		
10	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад	1		
11	Равномерный медленный бег.	1		
12	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1		
13	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1		
14	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		
15	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1		
16	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	1		
17	Броски набивного мяча(1 кг) от груди на дальность.	1		
18	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	1		
19	Преодоление препятствий.	1		
20	Подвижные игры. Тест №1	1		
	<i>Гимнастика с основами акробатики (16ч).</i>			
21	Правила поведения на уроках гимнастики.	1		
22	Кувырок вперёд.	1		
23	Кувырки вперёд.	1		
24	Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств	1		

25	Стойка на лопатках из упора присев.	1		
26	«Мост» из положения стоя.	1		
27	Вис, согнув ноги.	1		
28	Комплекс ритмической гимнастики.	1		
29	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	1		
30	Перелезание через препятствие (высота 90см).	1		
31	Вис на согнутых руках.	1		
32	Переползаниепо- пластунски.	1		
33	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	1		
34	Комбинация из элементов акробатики.	1		
35	Полоса препятствий.	1		
36	Подвижные игры. Тест №2.	1		
	<i><b>Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (16 ч).</b></i>			
37	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке.	1		
38	Повторение поворотов переступанием на месте.	1		
39	Поворот переступанием в движении.	1		
40	Передвижение попеременнымдвухшажным ходом.	1		
41	Спуск в основной стойке	1		
42	Спуск в низкой стойке.	1		
43	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений	1		
44	Подъём «лесенкой».	1		
45	Подъём «Ёлочкой».	1		
46	Торможение падением.	1		
47	Равномерное передвижение по дистанции.	1		
48	Торможение «Плугом».	1		
49	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1		
50	Спуски и подъёмы изученными способами	1		
51	Равномерное передвижение.	1		
52	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1		
	<i><b>Подвижные игры и лёгкая атлетика (16 ч).</b></i>			
53	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1		

54	Измерение длины и массы тела,, показателей физических качеств	1		
55	Смыкание приставными шагами в шеренге.	1		
56	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1		
57	Прыжки с высоты.	1		
58	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».	1		
59	Метание малого мяча на дальность.	1		
60	Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.	1		
61	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперед-вверх.	1		
62	Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений.	1		
63	Ведение баскетбольного мяча.	1		
64	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1		
65	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1		
66	Ведение футбольного мяча.	1		
67	Совершенствование элементов спортивных игр.	1		
68	Подвижные игры и эстафеты. Тест №3.	1		