

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 3»  
г. Моршанска  
Тамбовской области

Рассмотрена  
на заседании ШМО  
протокол №1  
от «26» августа 2022г



Рекомендована  
к утверждению МС  
протокол №1  
от «27» августа 2022г

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 3 класса  
на 2022-2023 учебный год**

## **Пояснительная записка**

Нормативные документы, регламентирующие разработку рабочей программы по предмету:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685–21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 января 2021 г. № 62296);
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями и дополнениями)
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23 декабря 2020 г. № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254» [
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
8. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ СОШ №3;

9. Учебный план МБОУ СОШ № 3 на 2022-2023 учебный год

10. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля, успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

11. Программы общеобразовательных учреждений Начальная школа УМК «Школа 21 века» Петрова Т.В., Копылова Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Программа «Физическая культура» (М. :Вентана-Граф», 2012 г) ;

С целью формирования у детей и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни в качестве модуля учебного предмета «Физическая культура» было отведено 7 часов (15 минут от урока) на реализацию программы «Две недели в лагере здоровья», разработанной Институтом возрастной физиологии Российской академии образования (РАО).

**Цель:**

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;
- формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре;
- формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

**Задачи:**

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому

взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, формирование ценностей многонационального российского общества;
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты:**

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов;
- Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.
-

### **Предметные результаты:**

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

### **Основные требования к уровню подготовки обучающихся в 3 классе**

#### ***Учащиеся должны называть, описывать и раскрывать:***

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма.
- 

#### ***Уметь:***

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;

- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

### Нормативы для учащихся 3 класса

Норматив	Мальчик и/девочк и	«5»	«4»	«3»
бег 30 м/сек	М	5,1	6,7	6,8
	Д	5,3	6,7	7,0
бег 100 м (без учёта времени)				
Челночный бег (3х10)	М	8,8	9,9	10,2
	Д	9,3	10,3	10,8
Прыжки с места (см)	М	175	130	120
	Д	160	125	110
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	80	70	60
	Д	90	80	70
Приседания (кол-во раз/мин)	М	42	40	38
	Д	40	38	36
Отжимание (кол-во раз)	М	10	8	6
	Д	8	6	4
Отжимание на опоре (кол-во раз)	М	10	9	8
	Д	8	7	5
Подъём туловища из положения лёжа	М	28	26	24
	Д	23	21	19

### Содержание учебного предмета (102 часа, 3 часа в неделю)

#### Раздел 1. Знания о физической культуре (4 часа)

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

## **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 часа)**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

## **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 часа)**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

## **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 часа)**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

## **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 часов)**

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Плавание (стили плавания — брасс и кроль на груди)

**Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.**

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после

небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Программа «Две недели в лагере здоровья»» (7 часов)

Давайте познакомимся! Из чего состоит наша пища? Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Где и как готовят пищу. Как правильно накрыть стол. Молоко и молочные продукты.

**Тематическое планирование** уроков физической культуры в 3 классе по учебнику Петрова Т.В., Копылов Н.В., Полянская Н.В., Петров С.С. «Физическая культура» 3-4 класс учебник для общеобразовательных учреждений (М. Вентана-Граф», 2018) из расчёта 102 часов в год (3 часа в неделю)

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов
1-2	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.	2
3	<b>Физическая культура в Древней Греции, Риме, Китае, Японии, Индии.</b>	1
4	Физические упражнения для физкультминуток.	1
5	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.	1
6	<b>Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.</b>	1
7-8	Бег 30 метров.	2
9	<b>Физическая культура в России.</b>	1
10-11	Измерение массы тела, роста, пульса.	2
12	<b>Возрождение Олимпийских игр.</b>	1
13-14	Бег 60 метров.	2
15	<b>Одежда для занятий разными физическими упражнениями.</b>	1
16-17	Челночный бег.	2
18	<b>Правильное питание. Давайте познакомимся.</b>	1
19-20	Прыжки в длину с места.	2
21	<b>Правила личной гигиены.</b>	1
22-23	Прыжки в длину с разбега .	2
24	<b>Оздоровительные формы занятий.</b>	1
25-26	Прыжки на скакалке.	2



27	<b>Из чего состоит наша пища.</b>	1
28-29	Метание мяча вверх двумя руками.	2
30-31	Метание мяча вперёд одной рукой от груди.	2
32-33	Метание мяча двумя руками из-за головы.	2
34-35	Метание теннисного мяча на дальность.	2
<b>Гимнастика</b>		22
36-37	Разные виды ходьбы.	2
38-39	Повороты направо, налево, кругом.	2
40	Построения в шеренгу, в колонну по одному, выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»	1
41	Построение в две шеренги.	1
42	Передвижения в колонне по одному.	1
43	Упражнения в равновесии.	1
44	Отжимание в упоре на гимнастическую скамейку.	1
45	Отжимание в упоре лёжа.	1
46	Подтягивание на низкой перекладине.	1
47	Группировка. Перекаты в группировке.	1
48	Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	1
<b>Лыжная подготовка</b>		9
49	Т/Б и правила поведения на уроках по лыжной подготовке. Передвижение скользящим шагом.	1
50	Построение с лыжами в две шеренги и в колонну по два.	1
51	Повороты на месте, вокруг.	1
52-53	Передвижение скользящим шагом. <i>Что нужно есть в разное время года</i>	2
54	Повороты на месте переступанием.	1
55	Передвижение скользящим шагом.	1
56-57	Одновременный двухшажный ход.	2
<b>Кроссовая подготовка</b>		19
58	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м.	1
59	Обычный бег по размеченным участкам дорожки.	1
60-61	Бег с преодолением препятствий (мячи, палки)	2
62-63	Челночный бег 3х5м, 3х10м.	2
64-65	Эстафеты с бегом на скорость.	2
66-67	Равномерный, медленный, до 3-4 мин, кросс 1 км.	2
68-69	Бег с ускорением от 10 до 15 м. <i>Как правильно питаться, если занимаешься спортом</i>	2
70-71	ОРУ. Чередование ходьбы и бега.	2
72	Равномерный бег(4 мин)	1
73-74	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м.	2
75	«Круговая эстафета»	1
76	Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»	1

<b>Подвижные и спортивные игры</b>		<b>26</b>
77	Правила игры. Считалки.	1
78	Игры для формирования осанки. «Канатоходцы» «Ходим в шляпах»	1
79	Эстафеты с переноской предметов на голове . <i>Где и как готовят пищу.</i>	1
80	Игры с бегом. «Пустое место»	1
81	«Салки-догонялки»	1
82	«Кот и мыши»	1
83	«Третий лишний»	1
84	Игры с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди «Гонка мячей»	1
85	Ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой») «Охотники и утки»	1
86	Бросок мяча двумя руками снизу. Эстафеты с мячом»	1
87	Ведение мяча с изменением направления движения. «Вышибалы».	1
88-89	Мини-баскетбол. <i>Как правильно накрыть стол</i>	2
90	Прием мяча снизу двумя руками .Пионербол.	1
91	Передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Пионербол.	1
92-93	Мини-футбол.	2
94	Игры с прыжками. «Волк во рву»	1
95	«Прыжки по кочкам» <i>Молоко и молочные продукты.</i>	1
96	Нижняя прямая подача. «Прыгающие воробушки»	1
97	Игры со скакалкой. «Удочка»	1
98	«Верёвочка под ногами...»	1
99	Игры с метанием. «Метко в цель»	1
100	«Кто дальше бросит»	1
101	«Движущаяся мишень»	1
102	Игры с лазанием и перелазанием «Альпинисты»	1