

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кутейниковская казачья средняя общеобразовательная школа №3

Утверждаю

Приказ «30» августа № 141-ОД

Директор \_\_\_\_\_ Лазуткина Н.Г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

Уровень общего образования (класс): начальное общее образование, 3  
класс

Количество часов: 102

Учитель: Бондарева Ольга Александровна

Программа разработана на основе примерной программы начального общего образования по физической культуре, авторской программы В.И. Ляха и А.А. Зданевича: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», Просвещение, 2017 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре в 3 классе разработана на основе нормативно-правовых документов:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 13.07.2021г.);
2. Областного закона от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 06.11.2020г. №388-ЗС);
3. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждён приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373; в ред. от 11.12.2020 №712);
4. Приказа Минпросвещения России от 20.05.2020 №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» (в ред. приказа Минпросвещения России от 23.12.2020 №766);
5. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (в ред. от 24.03.2021 №10);

7. Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 №1/15);

8. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3 на 2021-2022 учебный год (утверждена приказом от 18.08.2021г. №135-ОД);

9. Учебного плана МБОУ Кутейниковской казачьей СОШ №3 (утверждён приказом от 28.05.2021г. №75-ОД);

10. Авторской программы В.И. Ляха и А.А. Зданевича: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», Просвещение, 2017 г.

Физическая культура - это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания обучающихся.

**Цель обучения** – формирование разносторонне физически развитой личности, способно активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

#### **Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;

- формирование элементарных знаний и личной гигиены, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобретение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

К концу учебного года обучающиеся научатся:

- по разделу «Знания о физической культуре» - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и её значение в жизни человека;
- по разделу «Гимнастика»- выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать со

скакалкой, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с предметами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах.

- по разделу «Легкая атлетика»- пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч разными способами, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
- по разделу «Подвижные игры» - выполнять ведение мяча правой (левой) рукой, прием мяча снизу и сверху, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Горелки», «Ловишки», «Мышеловка», «Колдунчики», «Осада огорода», «Салки с домиками», «Ночная охота», «Флаг на башне», «Белочка - защитница», «Перестрелка», «Вышибалы», «Волк во рву», «Точно в цель», «Антивышибалы», «Метков цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Посадка картофеля», «Капитаны», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Осада огорода», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Удочка», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Штурм», «Пятнашки», «Два мороза», «Парашютисты», «Два мороза», «Ловля обезьян», «Хвостики», «Совушка», «Пионербол», «День и ночь», «Капитаны», «Точно в цель» и др.

Демонстрировать:

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
скоростные	Бег 30м, с высокого старта с опорой на одну руку, сек	7,0	7,5
координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	11,3	11,8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	125	120
выносливость	Бег 1000м, мин.сек	Без учёта	Без учёта
гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	4	7

п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		оценка	5	4	3	5	4
1	Челночный бег 3x10 или бег высокого старта 30м	9,1	9,8	10,4	9,6	10,4	11,0
		5,7	6,2	7,0	5,8	6,3	7,2
2	Бег 1000м	Без учёта времени					
3	Многоскоки, 8 прыжков, м	12,5	9,0	6,0	12,1	8,8	5,0
4	Метание мяча в цель с бм. 5 попыток	4	3	1	4	3	1
5	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	4	2	1			
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа, раз				10	8	6

### Описание места учебного предмета в учебном плане

На изучение физической культуры отводится 3 ч в неделю. Курс рассчитан на 102 ч: - в 3 классе (34 учебные недели).

Праздничные дни: 08.03.2022 г., 02.05.2022 г., 03.05.2022 г., 09.05.2022 г., 10.05.2022 г. материал уроков будет проведен: 16.05.2022 г., 18.05.2022 г. (уплотнение).

Урок № 96 Тема: «Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз.» и урок № 97 тема: «Техника прыжка в длину с места» - будут проведены 16.05.2021 г.

Урок № 98 Тема: «Прыжок в длину с места на результат» и урок № 99 тема: «Преодоление полосы препятствий» - будут проведены 18.05.2021 г.

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (102)

#### I. Базовая часть

1.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы. Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их

выполнении. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.

Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процесс сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

Социально-психологические основы:

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям в правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелазания) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств,

Приемы закаливания. Водные процедуры. Обтирание — рано утром, после зарядки или до дневного сна 2—3 мин. Обливание — утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40—120 сек. (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ — утром перед едой или перед дневным сном, 90—120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24 °С, воды от +20 °С, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10—15 мин. Хождение босиком. Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности

процедуры. Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10—40 с.

Способы саморегуляции. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

Способы самоконтроля. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

## 1.2. Подвижные игры (16)

Совершенствование естественных движений, (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

Знать название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила поведения и безопасность.

## 1.3. Гимнастика с элементами акробатики (17)

В программный материал 1- 4 классов входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелазании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах. Учащиеся должны знать названия снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц

## 1.4 Легкоатлетические упражнения(33)



Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; прыжки со скакалкой. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание малого мяча в вертикальную цель. Понятие эстафета. Команды "Старт!", "Финиш!". Понятие о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках

1.5 Кроссовая подготовка. Чередование бега и ходьбы. Преодоление препятствий. Игры для развития выносливости. Значение выносливости для здоровья человека.

## **II. Вариативная часть**

2.1. Подвижные игры с элементами баскетбола (15).

2.1.1. Уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля ведение броски). Играть в мини-баскетбол. Знать элементарные правила

2.2. Подвижные игры с элементами волейбола (17)

2.2.1 Ловли и передачи мяча, индивидуальные и групповые действия в игре "пионербол", подача мяча с 3 метров от сетки. Знать переход в пионерболе.

## Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема урока
	план	факт	
<b>Лёгкая атлетика</b>			
1	01.09.2021		Инструктаж по ТБ. Организационно- методические указания. Бег 30 метров
2	03.09.2021		Тестирование бега на 30 метров с высокого старта
3	06.09.2021		Техника челночного бега 3х10м
4	08.09.2021		Тестирование челночного бега 3х10
5	10.09.2021		Техника метания мяча на дальность
6	13.09.2021		Тестирование метания мяча на дальность. Метание мяча в цель с 6м. 5 попыток
7	15.09.2021		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с
8	17.09.2021		Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа, раз
9	20.09.2021		Прыжок в длину с места
10	22.09.2021		Прыжок в длину с места на результат
<b>Кроссовая подготовка</b>			
11	24.09.2021		Инструктаж по ТБ. Преодоление полосы препятствий
12	27.09.2021		Усложнённая полоса препятствий
13	29.09.2021		Беговые упражнения
14	01.10.2021		Техника медленного темпа, чередование ходьбы и бега
15	04.10.2021		Равномерный бег 4 минуты
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
16	06.10.2021		Инструктаж по ТБ. Упражнения на координацию движений. Перекаты и группировки
17	08.10.2021		Гибкость. Способы ее развития. Перекаты и группировки
18	11.10.2021		Тестирование наклона вперед из положения стоя. Перекаты и группировки
19	13.10.2021		Перекаты и группировка с последующей опорой руки за головой
20	15.10.2021		Основные правила выполнения зарядки. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Акробатические упражнения
21	18.10.2021		Контрольная работа. Акробатические упражнения.
22	20.10.2021		Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине
23	22.10.2021		Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине
24	25.10.2021		Два – три кувырка вперед
25	27.10.2021		Два – три кувырка вперед. Зачет.
26	29.10.2021		Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой
27	08.11.2021		Перекат назад в группировке с последующей

			опорой руками за головой
28	10.11.2021		Комбинация для совершенствования. Прыжки через скакалку
29	12.11.2021		Комбинация для совершенствования. Прыжки через скакалку
30	15.11.2021		Вращение обруча.
31	17.11.2021		Подъем туловища из положения лежа, руки за головой.
32	19.11.2021		Лазанье по канату на согнутых руках с захватом ногами скрестно
33	22.11.2021		Лазанье по канату на согнутых руках с захватом ногами и скрестно, круговая тренировка
<b>Подвижные игры</b>			
34	24.11.2021		Подвижная игра: «Вызов номера»
35	26.11.2021		П/Игра «Проверь себя»
36	29.11.2021		Подвижная игра «Осада города»
37	01.12.2021		Частота сердечных сокращений, способы измерения «Два Мороза»
38	03.12.2021		Подвижная игра «Хвостики»
39	06.12.2021		Подвижная игра «Воробьи - вороны»
40	08.12.2021		Эстафеты с мячом
41	10.12.2021		Подвижная игра «Белочка защитница»
42	13.12.2021		Эстафеты с мячом. Сдача нормативов.
43	15.12.2021		Упражнения и подвижные игры с мячом. Подвижная игра «Охотники и утки»
44	17.12.2021		Подвижная игра «Охотники и утки»
45	20.12.2021		Подвижная игра «Вышибалы»
46	22.12.2021		Контрольная работа. Подвижные игры.
47	24.12.2021		Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза»
48	10.01.2022		Упражнения и подвижные игры с мячом
49	12.01.2022		Подвижная игра «Хвостики»
50	14.01.2022		Подвижная игра «Воробьи - вороны»
51	17.01.2022		Упражнения и подвижные игры с мячом
<b>Подвижные игры на основе баскетбола</b>			
52	19.01.2022		Инструктаж по ТБ. Ведение мяча на месте. Спортивная игра баскетбол
53	21.01.2022		Ведение мяча в движении
54	24.01.2022		Ведение мяча на месте и в движении
55	26.01.2022		Упражнения с баскетбольными мячами. Подвижные игры «Бросай и поймай», «Мяч соседу»
56	28.01.2022		Упражнения с баскетбольными мячами. Подвижные игры «Бросай и поймай», «Мяч соседу»
57	31.01.2022		Упражнения с баскетбольными мячами. Подвижные игры «Бросай и поймай», «Мяч соседу»
58	02.02.2022		Упражнения с баскетбольными мячами. Подвижные игры «Бросай и поймай», «Мяч соседу»
59	04.02.2022		Броски и ловля мяча на месте и в движении с ударом об пол

60	07.02.2022		Броски и ловля мяча в парах на месте в движении от левого плеча
61	09.02.2022		Броски и ловля мяча в парах на месте и в движении от правого плеча
62	11.02.2022		Броски и ловля мяча в парах на месте и в движении от груди
63	14.02.2022		Броски мяча в баскетбольное кольцо. Обведение фишек
64	16.02.2022		Броски мяча в баскетбольное кольцо. Обведение фишек
65	18.02.2022		Броски мяча в баскетбольное кольцо. Обведение фишек
66	21.02.2022		Броски мяча в баскетбольное кольцо
67	25.02.2022		Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Подвижные игры на основе баскетбола
68	28.02.2022		Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Подвижные игры на основе баскетбола
69	02.03.2022		Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Подвижные игры на основе баскетбола
<b>Подвижные игры на основе волейбола</b>			
70	04.03.2022		Спортивная игра волейбол. Стойка игрока Передвижение в стойке. Броски мяча в парах, через сетку с разных зон. Броски мяча через волейбольную сетку на точность
71	05.03.2022		Броски мяча через волейбольную сетку на точность
72	09.03.2022		Контрольная работа. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций
73	11.03.2022		Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.
74	14.03.2022		Подвижная игра «Вышибалы через сетку», «Поймай мяч»
75	16.03.2022		Правила игры в Пионербол. Броски мяча через волейбольную сетку.
76	18.03.2022		Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Подвижная игра «Пасовка волейболистов», П/И Пионербол
77	28.03.2022		Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Подвижная игра «Пасовка волейболистов», П/И Пионербол
78	30.03.2022		Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. П/И Пионербол
79	01.04.2022		Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперёд. П/И «Пионербол»
80	04.04.2022		Приём мяча снизу двумя руками над собой. П/И «Пионербол»
81	06.04.2022		Приём мяча снизу двумя руками над собой. Подвижная игра «Пионербол»
82	08.04.2022		Упражнения с мячом. Подвижная игра «Пионербол»
83	11.04.2022		Упражнения с мячом. Подвижная игра «Пионербол»
84	13.04.2022		Упражнения с мячом. Подвижная игра

			«Пионербол»
<b>Лёгкая атлетика</b>			
85	15.04.2022		Инструктаж по ТБ. Бег 30 метров
86	18.04.2022		Бег 60 метров
87	20.04.2022		Метание м/мяча в длину с разбега
88	22.04.2022		Метание м/мяча в длину с разбега. Метание мяча в цель с 6м. 5 попыток
89	25.04.2022		Равномерный бег 4 мин.
90	27.04.2022		Челночный бег 3х10 или бег
91	29.04.2022		Тестирование челночного бега 3х10м
92	04.05.2022		Эстафетный бег 3х50
93	06.05.2022		Встречная эстафета.
94	11.05.2022		Равномерный бег. Встречная эстафета.
95	13.05.2022		Веселые эстафеты.
96	16.05.2020		Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз.
97	16.05.2022		Техника прыжка в длину с места
98	18.05.2022		Прыжок в длину с места на результат
<b>Кроссовая подготовка</b>			
99	18.05.2022		Преодоление полосы препятствий
100	20.05.2022		Контрольная работа. Равномерный бег (6 мин).
101	23.05.2022		Усложнённая полоса препятствий.
102	25.05.2022		Бег на 1000 м

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания методического объединения учителей физической культуры, ОБЖ, музыки, ИЗО, технологии МБОУ

Кутейниковской казачьей СОШ №3 от 30.08.2021 года № 1

\_\_\_\_\_/Чернышов Е.А/  
подпись руководителя МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

\_\_\_\_\_/Резвушкина Е.А.  
подпись

«30» августа 2021 года