

**Филиал Муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
«Прииртышская средняя общеобразовательная школа»- «Епанчинская начальная общеобразовательная школа имени Я. К.Занкиева»**

РАССМОТРЕНО:  
на заседании педагогического совета школы  
Протокол от «30» августа 2022 г. № 1

СОГЛАСОВАНО:  
заместитель директора по УВР  
  
\_\_\_\_\_ А.И. Исакова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по предмету  
**Физическая культура**  
для 3 класса  
на 2022-2023 учебный год

Планирование составлено в соответствии  
с ФГОС НОО

Составитель программы: Сычева Нина Ивановна,  
учитель начальных классов  
высшая квалификационная категория

д. Епанчина  
2022 год

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

**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 физкультурминутки 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 в лазании по канату в три приёма. 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. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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.

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.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;  
регулятивные УУД:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;  
выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;  
проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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 УУД:

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 УУД:

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.

По окончании четвёртого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;  
 регулятивные УУД:  
 выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;  
 самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;  
 оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### **Предметные результаты**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:  
 соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой 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.

### **Тематическое планирование**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учётом программы воспитания
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (1 ч.)</b>				
1.1.	Физическая культура у древних народов	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/conspect/223902">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/conspect/223902</a>	создание условий для формирования у

				обучающихся на установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности ( 2,5)</b>				
2.1.	Виды физических упражнений	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/train/190638">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/train/190638</a> <a href="https://fg.resh.edu.ru/functionalliteracy/events">https://fg.resh.edu.ru/functionalliteracy/events</a>	создание условий для формирования у обучающихся установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	0,5		
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура 1,5</b>				
3.1.	Закаливание организма	0,5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/conspect/190574">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/conspect/190574</a>	Формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:
3.2.	Дыхательная гимнастика	0,5		
3.3.	Зрительная гимнастика	0,5		

				осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил)
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (60 ч.)</b>				
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	2	<a href="https://multiurok.ru/files/tiekhnika-biezopasnosti-">https://multiurok.ru/files/tiekhnika-biezopasnosti-</a>	Формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков,
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	1		
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	2		
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	2		
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	1		
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1		
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1		
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/</a>	



4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	3		<p>курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;</p> <p>соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;</p> <p>способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;</p> <p>умение принимать себя и других, не осуждая;</p> <p>умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;</p> <p>сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же</p>
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/190679/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/190679/</a> <a href="https://fg.resh.edu.ru/functionalliteracy/events">https://fg.resh.edu.ru/functionalliteracy/events</a> <a href="https://fg.resh.edu.ru/functionalliteracy/events">https://fg.resh.edu.ru/functionalliteracy/events</a>	
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspect/190984/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspect/190984/</a> <a href="https://fg.resh.edu.ru/functionalliteracy/events">https://fg.resh.edu.ru/functionalliteracy/events</a>	
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspect/190984/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/conspect/190984/</a> <a href="https://fg.resh.edu.ru/functionalliteracy/events">https://fg.resh.edu.ru/functionalliteracy/events</a>	
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	2		
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	13	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/conspect/190547/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/conspect/190547/</a> <a href="https://fg.resh.edu.ru/functionalliteracy/events">https://fg.resh.edu.ru/functionalliteracy/events</a>	
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	13	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/conspect/190547/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/conspect/190547/</a> <a href="https://fg.resh.edu.ru/functionalliteracy/events">https://fg.resh.edu.ru/functionalliteracy/events</a>	

				права другого человека.
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (3ч.)</b>				
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО			создание условий для формирования у обучающихся установки на систематические занятия физической культурой и спортом, на выполнение норм ГТО
	Итого за 1 четверть	16		
	Итого за 2 четверть	16		
	Итого за 3 четверть	20		
	Итого за 4 четверть	16		
	<b>Итого:</b>	68		