



Рассмотрено  
на заседании ШМО учителей  
начальных классов и воспитателей ДО  
Протокол № 1  
от «26» августа 2022 г.  
Руководитель ШМО  
 / Абзалиева А.Г./

Согласовано  
на заседании МС школы  
Протокол №1  
от «27» августа 2022 г.  
Заместитель директора по УР  
 / Латыпова Л.Р./

«Утверждаю»  
Директор школы  
Бадахшиев Р.Н./  
Введено в действие  
приказом № 184 «ОД»  
от «29» августа 2022 г.  


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре (ФК)**  
**учителя муниципального бюджетного**  
**общеобразовательного учреждения**  
**Иж-Бобьинской средней общеобразовательной школы**  
**имени Братьев Буби Агрызского муниципального района**  
**Республики Татарстан**  
**Гараева Эрнеста Ирековича**

**3 класс**

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол №1  
от «29» августа 2022 г.

**2022 - 2023 учебный год**

### **Личностные , метапредметные и предметные результаты освоения курса.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта(Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г.№373)данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **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 этических 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 ее осуществления;
- формирование умения планировать ,контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности ,адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета 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 предметами и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты.**

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического),о ее позитивном влиянии на развитие человека(физическое, интеллектуальное ,эмоциональное, социальное),о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы 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).

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Раздел «Плавание» изучается теоретически, практические занятия отсутствуют в связи с отсутствием плавательного бассейна.

## Содержание 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.**

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группе; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед 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: Подводящие упражнения: упражнения на согласование работы ног и рук, специальные плавательные упражнения.

**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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижений 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.  
Подвижные игры разных народов.

### **Распределение учебного времени на прохождение программного материала по физической культуре.**

№п/п	Вид программного материала	Количество часов(уроков)
1.	Знания о физической культуре	4
2	Гимнастика с элементами акробатики	29
3	Легкая атлетика	25
4	Лыжная подготовка	12
5	Плавание	3
6	Подвижные игры	29
	Всего	102

#### **Планируемые результаты.**

К концу учебного года учащиеся научатся:

-по разделу «Знания о физической культуре»-выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры(в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания),вести дневник

самоконтроля рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системах человека ,об органах чувств ,объяснить ,что такое пас и его значение для спортивных и с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки ,что такое гигиена и правила ее соблюдения ,правила закаливания ,приема пищи и соблюдения питьевого режима ,правила спортивной игры» Волейбол»;

-по разделу» *Гимнастика с элементами акробатики*»-выполнять строевые упражнения(строиться в шеренгу, колонны перестраивается в одно, две и три шеренги)выполняется разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенке, выполнять упражнения на внимательность и равновесие, наклоне вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелазать по гимнастической стенке лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесом одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастической бревне, на перекладине вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

-по разделу «*Легкая атлетика*» - техника высокого старта, техника метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 на 10 м на время, прыгать длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (массой 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосы препятствий;

- по разделу «*Лыжная подготовка*» - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнить повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

-по разделу «*Плавание*» - выполнять разминку перед входом в воду, выполнять движение ногами и руками при плавании кролем

-по разделу «*Подвижные и спортивные игры*» - давать пас ногами и руками, выполнять передачу мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, введению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мячом на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки-дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совишка», «Удочка», «Хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Салки с домиками», «Перебежка с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Белочка защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры ( футбол, баскетбол, гандбол, волейбол ).

#### **Требования к качеству освоения программного материала.**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 3 класса должны:

#### ***Иметь представления:***

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

#### ***Уметь:***

- определять уровень развития физических качеств(силы,быстроты,гибкости)
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры(обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;



-выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

***Демонстрировать уровень физической подготовленности.***

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа(кол-во раз)	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места(см)	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед не сгибая ног	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30м с высокого старта(с)	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-6,8	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Бег 1000м	Бег без учета времени					

**Примечание\*:**

-Дети отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной группам, занимаются вместе ,однако для последних интенсивность и объем нагрузки снижаются. Для детей подготовительной группы, имеющих функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата(наиболее распространенные нарушения осанки),целесообразно включать в физкультурные занятия специальные корригирующие упражнения. Группы учащихся отнесенных к специальной медицинской группе для занятия физической культурой, комплектуются по заключению врача(руководителя выездной бригады врачей, осуществляющей медицинский осмотр школьников).Связи с тем, что в школе нет уроков ЛФК, учащиеся занимаются на уроках физической культуры. Оценка по физической культуре в

группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний(двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность),а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания--на уроках по лыжной подготовке в морозную погоду уроки проводятся в спортзале по разделу подвижные игры.

#### КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Тема урока	Кол-во, час.	Дата	
			план	факт
1	Организационно-методические указания на уроках физической культуры.	1		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1		
3	Челночный бег	1		
4	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1		
5	Способы метания мешочка на дальность.	1		
6	Тестирование метания мешочка на дальность.	1		
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1		
8	Спортивная игра «Футбол»	1		
9	Техника прыжка в длину с разбега	1		
10	Прыжок в длину с разбега на результат	1		
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1		
12	Контрольный урок по спортивной игре «футбол»	1		
13	Тестирование метания малого мяча на точность.	1		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1		
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	1		
16	Тестирование прыжка в длину с места	1		
17	Тестирования подтягиваний и отжиманий.	1		
18	Тестирование вися на время	1		
19	Подвижная игра «Перестрелка».	1		
20	Футбольные упражнения	1		
21	Футбольные упражнения в парах	1		
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1		
23	Подвижная игра «Осада города».	1		

24	Броски и ловля мяча в парах.	1		
25	Закаливание.	1		
26	Ведение мяча	1		
27	Подвижные игры.	1		
28	Кувырок вперед.	1		
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1		
30	Варианты выполнения кувырка вперед.	1		
31	Кувырок назад	1		
32	Кувырки	1		
33	Круговая тренировка	1		
34	Стойка на голове и руках.	1		
35	Совершенствование стойки на голове и руках.	1		
36	Круговая тренировка.	1		
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1		
38	Лазанье и перелазание на гимнастической стенке.	1		
39	Прыжки в скакалку.	1		
40	Прыжки в скакалку в тройках.	1		
41	Лазанье по канату в три приема.	1		
42	Круговая тренировка.	1		
43	Упражнения на гимнастическом бревне	1		
44	Упражнения на гимнастических кольцах	1		
45	Круговая тренировка	1		
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1		
47	Вращения обруча	1		
48	Круговая тренировка	1		
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1		
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1		
51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1		
52	Попеременный одношажный ход на лыжах.	1		
53	Одновременный одношажный ход на лыжах	1		
54	Подъем «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	1		
55	Подъем «лесенкой» и торможение плугом на лыжах.	1		

56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1		
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1		
58	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	1		
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1		
60	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1		
61	Организационно-методические требования на уроках плавания. Способы плавания.	1		
62	Движение руками и ногами при плавании кролем на груди.	1		
63	Кроль на груди	1		
64	Подвижная игра «Вороны и воробьи».	1		
65	Подвижная игра «Перестрелка».	1		
66	Подвижная игра «Осада города»	1		
67	Подвижная игра «Вышибалы».	1		
68	Подвижная игра «Удочка».	1		
69	Подвижные игры и эстафеты	1		
70	Игры с элементами сабантуя.	1		
71	Полоса препятствий.	1		
72	Усложненная полоса препятствий	1		
73	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1		
74	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1		
75	Прыжок в высоту спиной вперед.	1		
76	Подвижные игры.	1		
77	Эстафеты с мячом.	1		
78	Подвижные игры.	1		
79	Броски мяча через волейбольную сетку.	1		
80	Подвижная игра «Пионербол».	1		
81	Волейбол как вид спорта.	1		
82	Подготовка к волейболу.	1		
83	Контрольный урок по волейболу.	1		
84	Броски набивного мяча способом «от груди», «снизу» и «из-за головы».	1		
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1		
86	Тестирование вися на время.	1		
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1		

88	Тестирование прыжка в длину с места.	1		
89	Тестирование подтягиваний и отжиманий.	1		
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1		
91	Баскетбольные упражнения	1		
92	Тестирование метания малого мяча на точность	1		
93	Спортивная игра «Баскетбол»	1		
94	Беговые упражнения.	1		
95	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1		
96	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1		
97	Тестирование метания мяча на дальность.	1		
98	Футбольные упражнения	1		
99	Спортивная игра «Футбол».	1		
100	Бег 1000 м.	1		
101	Спортивные игры.	1		
102	Подвижные и спортивные игры.	1		