

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## Березинская ООШ

### РАССМОТРЕНО

Методическое  
объединение учителей  
начальных классов

---

Хуснутдинова Д.М.  
Протокол №1  
от «20» 08. 2025 г.

### СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УР

---

Протокол №2  
от «23» 08. 2025 г.

### УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

---

Хайруллин Р.Ш  
Приказ № 98-о/д  
от «25» 08. 2025 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Физическая культура»

для обучающихся 3 классов

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по вариантам NN 2, 3 – 5 федерального учебного плана, – 270 часов в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), 1 час в неделю за счет части формируемой участниками образовательных отношений.

### **1. Результаты освоения учебного курса**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимости мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

***личностные результаты:***

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- 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.

***метапредметные результаты*** освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

***Регулятивные УУД:***

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

***Познавательные УУД:***

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

***Коммуникативные УУД:***

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

***предметные результаты:***

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- 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;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

## **2.Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности**

Сроки реализации образовательной программы –1 час в неделю -34 учебных часа в год.

### **Формы организации внеурочной деятельности:**

- подвижные игры;
- спортивные соревнования;
- сюжетно-ролевые игры;
- спортивно-оздоровительные часы;
- игры –эстафеты.

### **Содержание видов деятельности:**

#### ***I. Игры с бегом (7 часов)***

*Теория.* Инструктаж по технике безопасности при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место».
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Челнок». Игра «Карусель» .
- Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Дай руку».

#### ***II. Игры с прыжками (5 часов)***

*Теория.* Инструктаж по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма.

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра « Воробушки».
- Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»
- Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».
- Комплекс ОРУ в движении. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»

#### ***III. Игры с мячом (5 часов)***

*Теория.* Инструктаж по технике безопасности при играх с мячом. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

- Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи».
- Комплекс ОРУ. Передача мяча. Игра «Охотники и утки».
- Комплекс ОРУ. Игра «Попади в мяч». Игра «Скорый поезд».
- Комплекс ОРУ. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».

#### ***IV. Игры малой подвижности (4 часов)***

*Теория.* Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с играми на внимательность

*Практические занятия:*

- Комплекс ОРУ». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».

- Комплекс ОРУ. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».
- Комплекс ОРУ. Игра «Стрекозы». Игра «Совушка».

#### ***V. Зимние забавы (4 часа)***

*Теория.* Закаливание и его влияние на организм. Инструктаж по технике безопасности.

*Практические занятия:*

- Игра «Лепим снежную бабу».
- Игра «Лепим сказочных героев».
- Игра «Лепим снеговика».

#### ***VI. Эстафеты (5 часов)***

*Теория.* Инструктаж по технике безопасности при проведении эстафет

Способы деления на команды. Считалки

*Практические занятия:*

- Веселые старты
- Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».
- Эстафеты «Веревочка под ногами», «Скорый поезд».
- Эстафеты с мячами, « Вызов номеров».

#### ***VIII. 1. Народные игры (4 часов)***

*Теория.* История изучения и организации игр. Игровая терминология.

*Практические занятия:*

- Разучивание народных игр. Игра «Бегунок»
- Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка»
- Разучивание народных игр. Игра «Гуси- лебеди»

### **3. Тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Тема изучаемого раздела</b>	<b>3 класс</b>
1.	Игры с бегом	7 ч
2.	Игры с прыжками (скакалкой).	5 ч
3.	Игра с мячом.	5 ч
4.	Игры малой подвижности (игры на развитие внимания; с лазанием и перелазанием)	4 ч
5.	Зимние забавы.	4 ч
6.	Эстафеты.	5 ч
7.	Народные игры.	ч
	<b>Итого:</b>	<b>34 ч</b>

**Календарно-тематическое планирование  
на 2025-2026 учебный год**

№	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Игры с бегом (7 часов)</b>						
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении игр с бегом. Техника бега с ускорением	1			6.09	
2	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Совушка». Игра «Вороны и воробьи»	1			13.09	
3	Комплекс ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Игра «День и ночь».	1			20.09	
4	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Вызов номеров». Игра «Пустое место».	1			27.09	
5	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Два мороза». Игра «Воробьи-попрыгунчики».	1			4.10	
6	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Челнок». Игра «Карусель» .	1			11.10	
7	Комплекс ОРУ на месте. Игра «Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Дай руку».	1			18.10	
<b>Игры с прыжками (5 часов)</b>						
8	Инструктаж по технике безопасности при проведении игр с прыжками. Профилактика детского травматизма.	1			25.10	
9	Комплекс ОРУ. Игра «Салки на одной ноге». Игра «Воробушки».	1			8.11	
10	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Удочка». Игра «Кто выше»	1			15.11	
11	Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Прыжки в приседе». Игра «Пингвины с мячом».	1			22.11	
12	Комплекс ОРУ в движении. Игра «Поймай лягушку». Игра «Прыжки с поворотом»	1			29.11	
<b>Игры с мячом (5 часов)</b>						
13	Инструктаж по технике	1			6.12	

	безопасности при играх с мячом. Разучивание считалок.					
14	Совершенствование координации движений. Игра « Передал – садись». Игра «Свечи».	1			13.12	
15	Комплекс ОРУ. Передача мяча. Игра «Охотники и утки».	1			20.12	
16	Комплекс ОРУ. Игра «Попади в мяч». Игра «Скорый поезд».	1			27.12	
17	Комплекс ОРУ. Игра «Кто самый меткий». Игра «Не упусти мяч».	1			17.01	
<b>Игры малой подвижности (4 часа)</b>						
18	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с играми на внимательность.	1			24.01	
19	Комплекс ОРУ». Игра «Змейка». Игра «Карлики и великаны».	1			24.01	
20	Комплекс ОРУ. Игра «Кошка и мышка». Игра «Ручеек».	1			7.02	
21	Комплекс ОРУ. Игра «Стрекозы». Игра «Совушка».	1			31.01	
<b>Зимние забавы (4 часа)</b>						
22	Закаливание и его влияние на организм. Инструктаж по технике безопасности.	1			7.02	
23	Игра «Лепим снежную бабу».	1			14.02	
24	Игра «Лепим сказочных героев».	1			21.02	
25	Игра «Лепим снеговика».	1			28.02	
<b>Эстафеты (5 часов)</b>						
26	Инструктаж по технике безопасности при проведении эстафет Способы деления на команды. Считалки	1			7.03	
27	Веселые старты	1			14.03	
28	Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1			21.03	
29	Эстафеты «Веревочка под ногами», «Скорый поезд».	1			11.04	
30	Эстафеты с мячами, « Вызов номеров».	1			18.04	
<b>Народные игры (4 часа)</b>						
31	История изучения и организации игр. Игровая терминология.	1			25.04	
32	Разучивание народных игр.	1			2.05	

	Игра «Бегунок					
33	Промежуточная аттестация .Тест	1			16.05	
34	Разучивание народных игр. Игра «Гуси- лебеди»	1			23.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		