
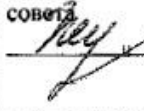



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №12»

<b>РАССМОТРЕНО</b> На заседании школьного методического объединения учителей «Здоровье» Протокол № 1 от «26» августа 2023г. Руководитель школьного методического объединения  Ю.С. Яковлева	<b>СОГЛАСОВАНО</b> На заседании методического совета школы Протокол № 1 от «30» августа 2023г. Председатель методического совета  Ю.В. Жукова	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор  Т.В. Луценко Приказ № 118 от «31» августа 2023г.
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Название учебного предмета/курса/учебного модуля: Физическая культура

Класс: 3

Количество часов в неделю/год: 2/68

## **1. Содержание учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля**

### **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 физкультминутки 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 противоходом, 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 поочерёдно 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.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля**

### **Личностные результаты.**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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 универсальные учебные действия:**

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 универсальные учебные действия:**

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.

### **Предметные результаты**

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной 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 противходом 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.

**3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество академических часов отводимых на изучение темы			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Методы, формы, приемы работы с учетом программы воспитания
		Всего	Контрольных работ	Практических работ /лабораторных работ		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1	Знания о физической культуре	2		2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>	Викторина
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1		Групповой метод
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1		
2.3	Физическая нагрузка	2		2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>	Проблемные вопросы
Итого по разделу		4				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>						
1.1	Закаливание организма	1		1		
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1		
Итого по разделу		2				
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11		11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>	
2.2	Легкая атлетика	10		10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>	
2.3	Лыжная подготовка	8		8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>	
2.4	Подвижные и спортивные игры	17		17	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>	
Итого по разделу		46				

<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14		14	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	Тестирование.
Итого по разделу		14				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

## Поурочное планирование.

№ п / п	Тема урока	Количество академических часов отводимых на изучение темы			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводный инструктаж по ТБ и ПБ на уроках физической культуры. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/</a>
2	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	
3	Челночный бег	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/</a>
4	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	
5	Броски набивного мяча	1		1	
6	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575">https://www.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575</a>
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead383b5cf1c4d018b4569">https://www.gto.ru/recommendations/56ead383b5cf1c4d018b4569</a>
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	<a href="https://www.gto.ru/recommendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567">https://www.gto.ru/recommendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567</a>
10	Строевые команды и упражнения	1		1	
11	Строевые команды и упражнения	1		1	
12	Прыжки через скакалку	1		1	
13	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572">https://www.gto.ru/recommendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572</a>
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f">https://www.gto.ru/recommendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f</a>
16	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1	
17	Повторный инструктаж по ТБ и ПБ на уроках физической	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/</a>

	культуры. Спортивная игра волейбол				
18	Спортивная игра волейбол	1		1	
19	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/</a>
20	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/</a>
21	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/</a>
22	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	
23	Дозировка физических нагрузок	1		1	<a href="https://www.calameo.com/read/003173060eb6037ecb13f?authid=P0bB0ruanryK">https://www.calameo.com/read/003173060eb6037ecb13f?authid=P0bB0ruanryK</a> стр. 21-22
24	Виды физических упражнений	1		1	<a href="https://www.calameo.com/read/003173060eb6037ecb13f?authid=P0bB0ruanryK">https://www.calameo.com/read/003173060eb6037ecb13f?authid=P0bB0ruanryK</a> стр. 14-17
25	Физическая культура у древних народов	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>
26	История появления современного спорта	1		1	
27	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/main/197378/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/main/197378/</a>
28	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1	
29	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1	
30	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	
31	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1		1	<a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf</a> <a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6411b1f538b0a.pdf</a>
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	<a href="https://www.gto.ru/recommendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573">https://www.gto.ru/recommendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573</a>
33	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		1	

34	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	
35	Закаливание организма под душем	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/</a>
36	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	
37	Прыжки через скакалку	1		1	
38	Лазанье по канату	1		1	<a href="https://www.calameo.com/read/003173060eb6037ecb13f?authid=P0bB0ruanryK">https://www.calameo.com/read/003173060eb6037ecb13f?authid=P0bB0ruanryK</a> стр. 32
39	Ритмическая гимнастика	1		1	
40	Ритмическая гимнастика	1		1	
41	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1	
42	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1	
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead100b5cf1c28018b4574">https://www.gto.ru/recommendations/56ead100b5cf1c28018b4574</a>
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567">https://www.gto.ru/recommendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567</a>
45	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/</a>
46	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1	
47	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/</a>
48	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1	
49	Спортивная игра баскетбол	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/</a>
50	Спортивная игра баскетбол	1		1	
51	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/</a>
52	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	
53	Повторный инструктаж по ТБ и ПБ на уроках физической культуры. Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/</a>
54	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	



55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/</a>
56	Броски набивного мяча	1		1	
57	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	
58	Челночный бег	1		1	
59	Прыжок в длину с разбега	1		1	
60	Прыжок в длину с разбега	1		1	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a">https://www.gto.ru/recommendations/56ead160b5cf1c2d018b456a</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	<a href="https://www.gto.ru/recommendations/56eacd27b5cf1c51018b456a">https://www.gto.ru/recommendations/56eacd27b5cf1c51018b456a</a> <a href="https://www.gto.ru/recommendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d">https://www.gto.ru/recommendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d</a>
64	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1	
65	Спортивная игра футбол	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/</a>
66	Спортивная игра футбол	1		1	
67	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	
68	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	