

Горьковская средняя общеобразовательная школа
Тюменского муниципального района

Рассмотрено
на заседании МО
учителей начальных классов,
протокол от « 28 » 09 2025г. № 1
Руководитель МО: Куят М.А.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
от « 01 » 09 2025г.
Осина Л.А.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	Физическая культура
Учебный год	2025-2026
Класс	3
Количество часов в год	68
Количество часов в неделю	2

Учитель: М.А. Куят, С.А. Пельмская

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 противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, 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 разноименным 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.

Легкая 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.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием 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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 ее 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.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее 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

Общение:

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;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

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 ее 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 вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным 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 (прием 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 С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПО ЭТОЙ ТЕМЕ ЭЛЕКТРОННЫХ (ЦИФРОВЫХ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ, ЯВЛЯЮЩИХСЯ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫМИ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ, РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ, ПРЕДСТАВЛЕННЫМИ В ЭЛЕКТРОННОМ (ЦИФРОВОМ) ВИДЕ И РЕАЛИЗУЮЩИМИ ДИДАКТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИКТ, СОДЕРЖАНИЕ КОТОРЫХ СООТВЕТСТВУЕТ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВУ ОБ ОБРАЗОВАНИИ

№ п/п	Наименованиеразделов и темпрограммы	Количествочасов			Электронные (цифровые) образовательныересурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физическойкультуре	2		1	МЭШ, РЭШ
Итогопоразделу		2			
Раздел2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	2		2	МЭШ, РЭШ
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	МЭШ, РЭШ
2.3	Физическаянагрузка	1		1	МЭШ, РЭШ
Итогопоразделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел1.Оздоровительнаяфизическаякультура					
1.1	Закаливаниеорганизма	3		3	МЭШ, РЭШ

1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	МЭШ, РЭШ
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	17		17	МЭШ, РЭШ
2.2	Гимнастика с основами акробатики	10		10	МЭШ, РЭШ
2.3	Подвижные и спортивные игры	18		18	МЭШ, РЭШ
2.4	Лыжная подготовка	10		10	
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	1	3	www.gto.ru (сайт ГТО) МЭШ, РЭШ
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	68	

КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			план
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов	1		1	2.09.
2	История появления современного спорта	1		1	4.09.
3	Виды физических упражнений	1		1	9.09.
4	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры	1		1	11.09.
5	Способы измерение ЧСС на занятиях физической культурой	1		1	16.09.
6	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств	1		1	18.09.
7	Закаливание организма	1		1	23.09.
8	Дыхательная гимнастика	1		1	24.09.
9	Режим дня	1		1	30.09.
10	Восстановительная гимнастика	1		1	2.10.
11	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	7.10.
12	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой	1		1	9.10.
13	Прыжковые и беговые упражнения	1		1	14.10.
14	Бег в равномерном темпе	1		1	16.10.
15	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, старт, стартовый разбег	1		1	21.10.
16	Совершенствование техники прыжков в длину	1		1	23.10.
17	Совершенствование техники челночного бега	1		1	6.11.
18	Бег с преодолением препятствий	1		1	11.11.
19	Закрепление техники прыжков в высоту	1		1	13.11.

20	Легкоатлетическая эстафета	1		1	18.11.
21	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1		1	20.11.
22	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики	1		1	25.11.
23	Строевые упражнения	1		1	27.11.
24	Гимнастические эстафеты	1		1	2.12.
25	Упражнения в лазании по канату в три приёма	1		1	4.12.
26	Упражнения на гимнастической скамейке	1		1	9.12.
27	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке	1		1	11.12.
28	Упражнения со скакалкой	1		1	16.12.
29	Ритмическая гимнастика	1		1	18.12.
30	Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики	1		1	23.12.
31	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1		1	25.12.
32	Подвижные игры на точность	1		1	13.01.
33	Разучивание техники ведения баскетбольного мяча	1		1	15.01.
34	Подвижные игры с элементами баскетбола	1		1	20.01.
35	Эстафета с баскетбольными мячами	1		1	22.01.
36	Подвижные игры на развитие физических качеств	1		1	27.01.
37	Разучивание техники нижней прямой подачи	1		1	29.01.
38	Подвижные игры с элементами волейбола	1		1	3.02.
39	Эстафета с волейбольными мячами	1		1	5.02.
40	Подвижные игры на развитие внимания	1		1	10.02.
41	Основы техники безопасности на занятиях зимними видами спорта	1		1	12.02.
42	Закрепление техники ранее изученных элементов техники лыжных способов передвижения	1		1	17.02.
43	Разучивание техники поворот на месте	1		1	19.02.
44	Прохождение учебной дистанции в равномерном темпе	1		1	24.02.
45	Разучивание техники торможений	1		1	26.02.
46	Совершенствование техники классических лыжных ходов.	1		1	3.03.

	Соревнования на дистанцию до 1000 м				
47	Подвижные игры и эстафеты	1		1	5.03.
48	Закрепление техники подъёмов. Прохождение учебной дистанции	1		1	10.03
49	Совершенствование техники подъёмов. Прохождение учебной дистанции	1		1	12.03.
50	Подвижные игры и эстафеты	1		1	17.03.
51	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1		1	19.03.
52	Спортивный инвентарь для подвижных игр	1		1	24.03.
53	Разучивание техники удара по неподвижному мячу в футболе. Подвижные игры с элементами футбола	1		1	26.03.
54	Закрепление техники удара по неподвижному мячу в футболе	1		1	7.04.
55	Разучивание техники ведения футбольного мяча. Подвижные игры с элементами футбола	1		1	9.04.
56	Закрепление техники ведения футбольного мяча. Подвижные игры с элементами футбола	1		1	14.04.
57	Эстафета с футбольными мячами	1		1	16.04.
58	Подвижные игры на развитие физических качеств	1		1	21.04.
59	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	23.04.
60	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1		1	28.04.
61	Закрепление техники прыжков в высоту	1		1	30.04.
62	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1		1	5.05.
63	Закрепление техники эстафетного бега. Эстафета по кругу	1		1	7.05.
64	Закрепление техники прыжков в длину с разбега. Комплекс упражнений для развития прыгучести	1		1	12.05.
65	Легкоатлетическая эстафета	1		1	14.05.
66	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	19.05.
67	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	1	1	21.05.
68	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные	1		1	26.05.

	игры и эстафеты				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	68	

