

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №18г. Каменск – Шахтинский**

Рассмотрено  
педагогическим советом  
МБОУ СОШ №18  
протокол № 1 от 31.08.20

«Утверждаю»

директор МБОУ СОШ №18

Шувалова И.Н.

приказ № 130 от 31.08.20



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

(учебный предмет, курс)

**Уровень общего образования (класс) 3**

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

**Количество часов 102**

**Учитель Мельникова Зинаида Васильевна**  
(Ф.И.О.)

**УМК «Школа России»**

Физическая культура. 1-4 классы, под ред. В.И.Ляха – М.  
«Просвещение», 2020.

2020-2021 учебный год

## Содержание

1. раздел	Пояснительная записка	3 стр.
2. раздел	Планируемые результаты освоения предмета	5 стр.
3. раздел	Содержание учебного предмета	7 стр.
4. раздел	Календарно-тематическое планирование	9 стр.

## Раздел **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена на основе федерального компонента государственного стандарта начального общего образования.

Ориентирована на учащихся 3 класса и реализуется на основе следующих документов:

1. Федерального Закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года (с изменениями и дополнениями) (далее «Закон об образовании»).
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 №40936);
3. Письма Минобрнауки РФ от 03.03.2016 № 08-334 «Об оптимизации требований к структуре рабочей программе учебных предметов, курсов»;
4. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования. (Приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 №254)
5. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ СОШ №18.
6. Положение о рабочей программе учителя МБОУ СОШ №18.
7. Учебный план МБОУ СОШ №18 на 2020-2021 учебный год.
8. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» - СанПин 2.4.2821-10.
9. Учебник Физическая культура. 1-4 классы, под ред. В.И.Ляха – М. «Просвещение», 2020.

**Цель обучения** - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно- силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к опре-

деленным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в базисном учебном плане**

На курс «Физическая культура» в 3 классе отводится 102 часа (3 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура»**

Программа обучения физической культуре направлена на:

– реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

– реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

– соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

– расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

– усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

### **Общая характеристика учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в

процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

### **Материально-техническое обеспечение**

#### ***1. Учебно-методическое обеспечение:***

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура. 1—4 классы»);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

#### ***2. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:***

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (перекладины);
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- обручи гимнастические;
- кольца пластмассовые разного размера;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- большие мячи (резиновые, баскетбольные);
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи средние резиновые;
- аптечка медицинская.

### **Работа с детьми-инвалидами, одарёнными и слабоуспевающими учащимися**

Одной из важнейших задач основного общего образования в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования является обеспечение «условий для индивидуального развития всех обучающихся, в особенности тех, кто в наибольшей степени нуждается в специальных условиях обучения, – детей-инвалидов и детей с ОВЗ, одарённых детей и детей испытывающих трудности в обучении» Работа по этим направлениям проводится в соответствии с программой школы по работе с детьми-инвалидами, одаренными детьми и детьми, испытывающими трудности в обучении.

### **Раздел Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего

образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при

выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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

**уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

**демонстрировать** уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

## Раздел Содержание учебного курса

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма.

### **Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### **Физическое совершенствование**

#### *Гимнастика с основами акробатики*

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора

присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

**Легкая атлетика**

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

**Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале спортивных игр:* **Футбол:** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

**Баскетбол:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

**Волейбол:** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». **Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**Тематическое планирование.**

№ п/п	Тематическое планирование	I чет.	II чет.	.III чет.	IV чет	
I.	Знание о физической культуре	1ч		2 ч		3 ч
II.	Способы физкультурной деятельности	1 ч	1 ч		1ч	3 ч
III.	Физическое совершенствование					96 ч
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1 ч			1 ч.	2 ч
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность					94 ч
2.1	Гимнастика с основами акробатики		19	9		28
2.2	Легкая атлетика	19		7		26
2.3	Подвижные и спортивные игры	3	3	12	22	40
		25 ч	23 ч	30 ч	24 ч	102



Раздел **Календарно-тематическое планирование курса по физической культуре**

№ п/п	Тема	Дата план	Дата факт
1	Вводный инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	01.09	
2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	04.09	
3	Ходьба с различным положением рук, под счет.	07.09	
4	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, длинным и средним шагом.	08.09	
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (30-60м).	11.09	
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90-180°	14.09	
7	Прыжки на одной ноге, на двух ногах с продвижением вперед.	15.09	
8	Прыжок в длину с места	18.09	
9	Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние.	21.09	
10	Метание малого мяча в горизонтальную цель	22.09	
11	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений.	25.09	
12	Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м).	28.09	
13	Равномерный бег (4 мин).	29.09	
14	Равномерный бег (4 мин).	02.10	
15	Равномерный бег (5 мин).	05.10	
16	Равномерный бег (6 мин).	06.10	
17	Равномерный бег 7 мин).	09.10	
18	Равномерный бег (8 мин).	12.10	
19	Равномерный бег (9 мин).	13.10	
20	Кросс (1 км)(бег - 90 м, ходьба -90 м).	16.10	
21	Т.Б. на уроках по гимнастике. Основная стойка. Построение в колонну по одному.	19.10	
22	Построение в две шеренги.	20.10	
23	Перестроение из двух шеренг в одну.	23.10	
24	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	26.10	
25	Кувырки вперед (2-3 кувырка). Стойка на лопатках	27.10	
26	Кувырки вперед (2-3 кувырка). Стойка на лопатках	06.11	
27	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	09.11	
28	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	10.11	
29	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	13.11	
30	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	16.11	

31	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	17.11	
32	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».	20.11	
33	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».	23.11	
34	Перелезание через коня.	24.11	
35	Перелезание через коня.	27.11	
36	Опорный прыжок на коня (козла)	30.11	
37	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	01.12	
38	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	04.12	
39	ОРУс обручами. Игры с обручами	07.12	
40	ОРУс обручами Игры с обручами	08.12	
41	ОРУв движении. Эстафеты	11.12	
42	ОРУ с мячом. Игры с мячом	14.12	
43	ОРУс мячом. Игры с мячом	15.12	
44	ОРУ. Эстафета с обручами	18.12	
45	ОРУ. Эстафета с обручами	21.12	
46	ОРУ. Эстафеты с мячами	22.12	
47	ОРУ. Эстафеты с мячами	25.12	
48	ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками	28.12	
49	ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками	11.01	
50	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	12.01	
51	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	15.01	
52	ОРУ в движении. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	18.01	
53	ОРУ в движении. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	19.01	
54	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	22.01	
55	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас».	25.01	
56	ОРУ в движении. Эстафеты	26.01	
57	Правила безопасности во время игры с мячом. Футбольные упражнения.	29.01	
58	Футбольные упражнения в парах	01.02	
59	Различные варианты футбольных упражнений в парах	02.02	
60	Подвижная игра «Перестрелка»	05.02	
61	Способы передачи мяча.	08.02	
62	Подвижная игра «Отними мяч»	09.02	
63	Футбольные упражнения в парах	12.02	
64	Техника ведения футбольного мяча	15.02	
65	Техника ведения футбольного мяча	16.02	
66	Футбольные упражнения в парах	19.02	
67	Подвижные игры на основе футбола.	22.02	
68	Подвижные игры на основе футбола.	26.02	
69	Подвижная игра «Перестрелка»	01.03	
70	Ловля и передача мяча на месте	02.03	

71	Ловля и передача мяча на месте	05.03	
72	Ловля и передача мяча в движении	09.03	
73		12.03	
74	Ловля и передача мяча на месте в тройках.	15.03	
75	Ловля и передача мяча на месте в тройках.	16.03	
76	Ловля и передача мяча на месте в четверках	19.03	
77	Ловля и передача мяча в движении в четверках	22.03	
78	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой	23.03	
79	Ведение мяча в движении шагом правой (левой) рукой	02.04	
80	Ведение мяча в движении бегом правой (левой) рукой	05.04	
81	Ведение мяча с изменением направления	06.04	
82	Ведение мяча с изменением скорости	09.04	
83	Бросок мяча двумя руками от груди	12.04	
84	Бросок мяча двумя руками от груди	13.04	
85	ТБ на уроках легкой атлетики. Изучение техники низкого старта	16.04	
86	Бег с максимальной скоростью (60 м).	19.04	
87	Бег на результат (30, 60 м)	20.04	
88	Прыжок в длину с места	23.04	
89	Прыжок в длину с места	26.04	
90	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	27.04	
91	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м.	30.04	
92		03.05	
93	Метание мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.	04.05	
94	Чередование ходьбы, бега (бег - 70 м, ходьба - 100 м).	07.05	
95	Бег (4 мин). Преодоление препятствий..	10.05	
96	Бег (5 мин). Преодоление препятствий	11.05	
97	Бег (6 мин). Преодоление препятствий	14.05	
98	Бег (7 мин).Преодоление препятствий	17.05	
99	Бег в равномерном темпе (до8 мин)	18.05	
100	Челночный бег 3 x 10, 3 x 15.	21.05	
101	Бег 1000 м без учета времени	24.05	
102	Бег 1000 м на результат	25.05	





