

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области**

**Администрация МО "Сурский район"**

**МОУ СШ с.Хмелёвка**

**УТВЕРЖДЕНО**

**И.о.директора**

---

Валяева Н.С.  
Приказ № 59 от «30»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 3 класса**

**с.Хмелёвка 2023**

## Планируемые результаты

Личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении

функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования:

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

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## Содержание учебного предмета

**Спортивно-оздоровительная деятельность** проходит красной линией по следующим разделам:

### **Гимнастика с элементами акробатики**

строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

**Легкая атлетика:** бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Подвижные и спортивные игры.** Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

**Общеразвивающие упражнения** по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- 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 системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр 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, колонну, перестраиваться в

одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон 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 перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

- по разделу «Легкая атлетика» — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «получечкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
- по разделу «Подвижные и спортивные игры» — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению 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 мешочком

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», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «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).

- **Раздел 1. Легкая атлетика 11 ч**

- Урок 1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Ходьба и бег. 1 ч
- Урок 2. Тестирование бега на 30м. Ходьба и бег. 1 ч
- Урок 3. Техника челночного бега. Ходьба и бег. 1 ч
- Урок 4. Ходьба и бег. Тестирование челночного бега 3\*10м. 1 ч
- Урок 5. Ходьба и бег. Спортивная игра «Футбол». 1 ч
- Урок 6. Прыжок в длину с разбега. Прыжки 1 ч
- Урок 7. Прыжки. Прыжок в длину с разбега на результат. 1 ч
- Урок 8. Прыжки. Подготовка к контрольному уроку по прыжкам в длину с разбега.
- Урок 9. Метание Тестирование метания малого мяча на точность. 1 ч
- Урок 10. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. 1 ч
- Урок 11. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега 1 ч

- **Раздел 2. Гимнастика. 27 ч**

- Урок 1. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». 1 ч
- Урок 2. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой 1 ч
- Урок 3. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой 1 ч
- Урок 4. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 1 ч
- Урок 5. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине 1 ч
- Урок 6. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». 1 ч

- Урок 7. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга 1 ч
- Урок 8, 9. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. 2 ч
- Урок 10. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. 1 ч
- Урок 11. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей 1 ч
- Урок 12. Висы.
- Урок 13. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. .... Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. 1 ч
- Урок 13- 15. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». 3 ч
- Урок 16 – 18. Кувырок вперёд с разбега и через препятствие 3 ч
- Урок 19 - 20. Кувырок назад 2 ч
- Урок 21. Круговая тренировка 1 ч
- Урок 22, 23. Стойка на голове 2 ч
- Урок 24. Стойка на руках 1 ч
- Урок 25. Лазание и перелезание по гимнастической стенке 1 ч
- Урок 26. Лазание по наклонной гимнастической скамейке 1 ч
- Урок 27. Варианты вращения обруча 1 ч
  - Раздел 3. Подвижные игры. 7 ч
  - Раздел 4. Лыжная подготовка. 18 ч
    - Урок 1, 2. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок 2 ч
    - Урок 3,4. Повороты на лыжах переступанием и прыжком 2 ч
    - Урок 5-9. Попеременный двухшажный ход на лыжах. 5 ч
    - Урок 10-12. Одновременный двухшажный ход на лыжах 3 ч
    - Урок 13. Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон основной стойке на лыжах 1 ч

- Урок 14. Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах 1ч
- Урок 15. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» 1 ч
- Урок 16. Подвижная игра на лыжах «Перекааты» 1 ч
- Урок 17. Спуск на лыжах со склона в низкой стойке 1 ч
- Урок 18. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах 1 ч
- Урок 19. Контрольный урок по лыжной подготовке 1 ч
- Раздел 5. Легкая атлетика.. 7 ч
  - Урок 1. Полоса препятствий 1 ч
  - Урок 2. Усложнённая полоса препятствий 1 ч
  - Урок 3,4. Прыжок в высоту с прямого разбега 2 ч
  - Урок 5. Прыжок в высоту спиной вперёд 1 ч
  - Урок 6. Эстафеты с мячом 1 ч
  - Урок 7. Подвижные игры 1 ч
- Раздел 6. Подвижные игры 15 ч
  - Урок 1-3. Броски мяча через волейбольную сетку 3 ч
  - Урок 4-6. Подвижная игра «Пионербол» 3 ч
  - Урок 7-9. Волейбол как вид спорта 3 ч
  - Урок 10. Подготовка к волейболу 1 ч
  - Урок 11. Контрольный урок по волейболу 1 ч
  - Урок 12,13. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу» 2 ч
  - Урок 14,15. Броски набивного мяча правой и левой рукой 2 ч
- Раздел 7. Легкая атлетика. 6 ч
  - Урок 1. Тестирование наклона вперёд из положения стоя 1 ч
  - Урок 2. Тестирование виса на время 1 ч
  - Урок 3. Тестирование прыжка в длину с места 1 ч
  - Урок 4. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись 1 ч
  - Урок 5. Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с 1 ч
  - Урок 6. Тестирование метания малого мяча на точность 1 ч
- Раздел 8. Подвижные игры 10 ч
  - Урок 1. Знакомство с баскетболом 1 ч
  - Урок 2-5. Спортивная игра «Баскетбол» 4 ч
  - Урок 6. Беговые упражнения 1 ч
  - Урок 7. Тестирование бега на 30 м с высокого старта 1 ч
  - Урок 8. Тестирование челночного бега 3X10м 1 ч
  - Урок 9. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность 1 ч
  - Урок 10. Спортивная игра «Футбол» 1 ч



