

«Симбирская гимназия «ДАР» им. Александра Невского»
(ЧУ ОО «Симбирская гимназия «ДАР» им. А.Невского»)

«РАССМОТРЕНО»
на заседании МО учителей
начальной школы
Протокол № 1
от «17» 08 2021 г.
зам.директора по УВР
Спирина В.Н.

Сп

«УТВЕРЖДЕНО»
директор «Симбирская
гимназия «ДАР» им.
А.Невского
В.Е. Морозов

Приказ № 37
от «1» 09 2021 г.



**Рабочая программа
по физической культуре**

для обучающихся 3 класса
учителя физической культуры
Телегиной Анастасии Алексеевны

город Ульяновск
2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» в 3 классе рассчитана на 102 часов (34 учебные недели по три часа в неделю). Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования"(Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101)
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
4. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 01.03.2021 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
5. Основной образовательной программы начального общего образования «Симбирской гимназии «ДАР» имени Александра Невского».
6. Учебного плана «Симбирской гимназии «ДАР» имени Александра Невского».

Цели и задачи изучения учебного предмета

Цель изучения учебного предмета:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности

Задачи изучения учебного предмета:

- укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;

- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Учебно–методическое обеспечение курса

- Комплексная программа по физической культуре 1-11 класс. В.И. Лях.2019
- Физическая культура. Рабочие программы М.Я. Виленский В.И. Лях. М. «Просвещение» 2017
- Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы. М. «Просвещение» 2019

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- 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:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, убедительно доводить её до собеседника.
- понимание физической культуры как явления, способствующего развитию целостной личности человека, его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую и высокую творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, освоение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурномассового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность учебной деятельности;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- владение способами организации и проведения разнообразных занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивнооздоровительной и физкультурнооздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности,

использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- знания об истории спорта и олимпийского движения, об их положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- способность интересно и понятно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность проводить судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в

зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической культуре в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально_прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- способность подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой различной педагогической направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

Лекгоатлетические упражнения.

Понятие Эстафета. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятие о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на занятиях.

Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила поведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

Лыжная подготовка.

Передвижения на лыжах без палок. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Правила техники безопасности на занятиях.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ урока	Тема урока	Количество во часов	Электронные ресурсы
Легкая атлетика(11 часов)			
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Развитие скоростных способностей.	1	Мультимедийная презентация
2	Ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	1	
3	Ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	1	
4	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1	
5	Ходьба и бег. Развитие скоростных способностей. Понятия: эстафета, старт, финиш.	1	
6	Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	1	
7	Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	1	
8	Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	1	
9	Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.	1	Мультимедийная презентация

10	Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях.	1	
11	Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности.	1	
Кроссовая подготовка (14 часов)			
12	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1	
13	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1	
14	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1	
15	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1	
16	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1	
17	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1	
18	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1	
19	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1	Мультимедийная презентация
20	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1	
21	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1	
22	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1	
23	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1	
24	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1	
25	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	1	
Гимнастика (18 часов)			
26	Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения.	1	Мультимедийная презентация
27	Акробатика. Строевые упражнения.	1	
28	Акробатика. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей.	1	
29	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1	
30	Акробатика. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей.	1	
31	Акробатика. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей.	1	

32	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	1	
33	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	1	
34	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	1	
35	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	1	
36	Висы. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей.	1	
37	Висы. Строевые упражнения. Развитие координационных способностей.	1	
38	Опорный прыжок, лазание, упражнение в равновесии.	1	Мультимедийная презентация
39	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1	
40	Опорный прыжок, лазание, упражнение в равновесии.	1	
41	Опорный прыжок, лазание, упражнение в равновесии.	1	
42	Опорный прыжок, лазание, упражнение в равновесии.	1	
43	Опорный прыжок, лазание, упражнение в равновесии.	1	
Лыжная подготовка (20 часов)			
44	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения	1	
45	Ступающий шаг без палок. Повороты на месте.	1	
46	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1	
47	Ступающий шаг с палками. Повороты на месте	1	
48	Ступающий шаг с палками. Повороты на месте.	1	
49	Скользящий шаг без палок. Повороты на месте.	1	
50	Скользящий шаг с палками. Подъемы. Повороты.	1	
51	Скользящий шаг с палками. Подъемы. Повороты.	1	
52	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1	
53	Повороты. Подъемы. Скользящий шаг.	1	Мультимедийная

			презентация
54	Повороты. Подъемы. Скользящий шаг.	1	
55	Спуски и подъёмы. Скользящий шаг.	1	
56	Спуски и подъёмы. Скользящий шаг.	1	
57	Спуски, подъёмы, повороты. Ступающий и скользящий шаг.	1	Мультимедийная презентация
58	Попеременно двухшажный ход с палками. Спуски, подъёмы, повороты.	1	
59	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1	
60	Попеременно двухшажный ход с палками. Спуски, подъёмы, повороты.	1	
61	Попеременно двухшажный ход. Спуски, подъёмы, повороты.		
62	Попеременно двухшажный ход. Спуски, подъёмы, повороты.		
63	Ступающий, скользящий шаг. Попеременно двухшажный ход. Спуски. Подъёмы. Повороты.		
Подвижные игры на основе баскетбола (20 часов)			
64	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1	
65	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча. Ведение. Броски. Развитие координационных способностей.	1	Мультимедийная презентация
66	Ловля и передача мяча. Ведение. Броски. Развитие координационных способностей	1	
67	Ловля и передача мяча. Ведение. Броски. Развитие координационных способностей	1	
68	Ловля и передача мяча. Ведение. Броски. Развитие координационных способностей	1	
69	Ловля и передача мяча. Ведение. Броски. Развитие координационных способностей	1	
70	Ловля и передача мяча. Ведение. Броски. Развитие координационных способностей	1	
71	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1	
72	Ловля и передача мяча. Ведение. Броски. Развитие координационных способностей	1	
73	Ловля и передача мяча. Ведение. Броски. Развитие	1	

	координационных способностей		
74	Ловля и передача мяча. Ведение. Броски. Развитие координационных способностей	1	
75	Ловля и передача мяча. Ведение. Броски. Развитие координационных способностей	1	
76	Ловля и передача мяча. Ведение. Броски. Развитие координационных способностей	1	
77	Ловля и передача мяча. Ведение. Броски. Развитие координационных способностей	1	
78	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1	
79	Ловля и передача мяча. Ведение. Броски. Развитие координационных способностей	1	
80	Ловля и передача мяча. Ведение. Броски. Развитие координационных способностей	1	
81	Ловля и передача мяча. Ведение. Броски. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	
82	Ловля и передача мяча. Ведение. Броски. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	
83	Ловля и передача мяча. Ведение. Броски. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	
Кроссовая подготовка (7 часов)			
84	Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1	
85	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1	
86	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1	
87	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1	
88	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1	
89	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1	

90	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	1	
Легкая атлетика (15 часов)			
91	Ходьба и бег. Развитие скоростных способностей.	1	
92	Ходьба и бег. Развитие скоростных способностей.	1	
93	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".	1	
94	Ходьба и бег. Развитие скоростных способностей.	1	
95	Ходьба и бег. Развитие скоростных способностей.	1	
96	Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
97	Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
98	Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
99	Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
100	Метание малого. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
101	Метание малого. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
102	Метание малого. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Мультимедийная презентация



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

II. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

II. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	6	7	6	6	7

* Для бесснежных районов страны.

