

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Андреевская средняя школа имени Н.Н. Благова

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей эстетического
направления, физической
культуры, технологии и
ОБЖ

Л.С.Гладышева
Л.С.Гладышева
Протокол № 1
« 30 » 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по УВР
В.С. Совина В.С. Совина
« 30 » 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора школы
В.С. Совина
« 30 » 08 2022 г.



Рабочая программа по
физической культуре
на 2022-2023 учебный год

Класс 3
Учитель Гимадеев Тимур Викторович
Количество часов: 102
Всего 102 час.; в неделю: 3 часа.
Плановых контрольных уроков 24, зачетов , тестов ;
Административных контрольных уроков ч.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и

психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
 - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре (4 ч)

Физическая культура

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Гимнастика с элементами акробатики (16 ч)

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со

скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика (20 ч)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка (8 ч)

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры и спортивные игры (51 ч)

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Резерв (3 ч)

Тематическое планирование

Тематическое планирование по **физической культуре для 3-го класса** составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ОО:

- формирование ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне (работа на уроке, подготовка домашних заданий, самообразование);
- формирование ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать (темы «Как считали в старину», «От локтей и ладоней к метрической системе»);
- формирование ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье (применение интерактивных форм организации учебной деятельности на уроке, например групповая работа);
- формирование ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда (работа на уроках, подготовка домашних заданий, самообразование);
- формирование ценностного отношения к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают

ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение (тема «Дружим с компьютером»);

- формирование ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир (физминутки на уроках);
- формирование ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества (применение интерактивных форм организации учебной деятельности на уроке, например групповая работа).

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Гимнастика с элементами акробатики	16
3	Легкая атлетика	20
4	Лыжная подготовка	8
5	Подвижные игры и спортивные игры	51
6	Резерв	3
Общее количество часов		102

КАДЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Количество часов	Дата проведения (по плану)	Дата проведения (фактически)	Тема урока	ЭОР	Коррекция
				Знания о физической культуре (4 ч)	http://spo.1september.ru/urok/	
1	1	01.09		Организационно-методические требования на уроках физической культуры	http://spo.1september.ru/urok/	
2	1	02.09		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	http://spo.1september.ru/urok/	
3	1	03.09		Техника челночного бега	http://spo.1september.ru/urok/	
4	1	08.09		Тестирование челночного бега 3 x 10 м	http://spo.1september.ru/urok/	
				Гимнастика с элементами	http://spo.1september.ru/urok/	

№ урока	Количество часов	Дата проведения (по плану)	Дата проведения (фактически)	Тема урока	ЭОР	Коррекция
				акробатики (16 ч)	mber.ru/urok/	
5-6	2	09.09 10.09		Способы метания мешочка (мяча) на дальность	http://spo.1september.ru/urok/	
7-8	2	15.09 16.09		Тестирование метания мешочка на дальность	http://spo.1september.ru/urok/	
9-10	2	17.09 22.09		Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Спортивная игра «Футбол»	http://spo.1september.ru/urok/	
11	1	23.09		Прыжок в длину с разбега Прыжок в длину с разбега на результат	http://spo.1september.ru/urok/	
12	1	24.09		Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	http://spo.1september.ru/urok/	
13	1	29.09		Контрольный урок по спортивной игре в «Футбол»	http://spo.1september.ru/urok/	
14	1	30.09		Тестирование метания малого мяча на точность	http://spo.1september.ru/urok/	
15	1	01.10		Тестирование наклона вперед из положения стоя	http://spo.1september.ru/urok/	
16	1	06.10		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	http://spo.1september.ru/urok/	
17-18	2	07.10 08.10		Тестирование прыжка в длину с места	http://spo.1september.ru/urok/	
19	1	20.10		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	http://spo.1september.ru/urok/	
20	1	21.10		Тестирование виса на время	http://spo.1september.ru/urok/	
				Легкая атлетика (20 ч)	http://spo.1september.ru/urok/	
21-22	2	22.10 27.10		Футбольные упражнения. Футбольные упражнения в парах	http://spo.1september.ru/urok/	
23	1	28.10		Различные варианты футбольных упражнений в парах	http://spo.1september.ru/urok/	
24	1	29.10		Подвижная игра «Осада города» Подвижная игра	http://spo.1september.ru/urok/	

№ урока	Количество часов	Дата проведения (по плану)	Дата проведения (фактически)	Тема урока	ЭОР	Коррекция
				«Перестрелка»		
25	1	03.11		Броски и ловля мяча в парах Ведение мяча	http://spo.1september.ru/urok/	
26	1	05.11		Закаливание Подвижные игры	http://spo.1september.ru/urok/	
27-28	2	10.11		Кувырок вперед Кувырок вперед с разбега и через препятствие	http://spo.1september.ru/urok/	
29	1	11.11		Варианты выполнения кувырка вперед. Кувырок назад. Кувырки.	http://spo.1september.ru/urok/	
30	1	12.11		Круговая Тренировка. Стойка на голове. Стойка на руках.	http://spo.1september.ru/urok/	
31	1	17.11		Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Круговая тренировка	http://spo.1september.ru/urok/	
32-33	2	18.11 19.11		Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Прыжки в скакалку	http://spo.1september.ru/urok/	
34-35	2	01.12 02.12		Прыжки в скакалку в тройках. Лазанье по канату в три приема	http://spo.1september.ru/urok/	
36	1	03.12		Круговая тренировка. Упражнения на гимнастическом бревне	http://spo.1september.ru/urok/	
37	1	08.12		Упражнения на гимнастических кольцах. Круговая тренировка	http://spo.1september.ru/urok/	
38-39	2	09.12 10.12		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	http://spo.1september.ru/urok/	
40	1	15.12		Варианты вращения обруча. Круговая тренировка	http://spo.1september.ru/urok/	
				Лыжная подготовка (8 ч)	http://spo.1september.ru/urok/	
41	1	16.12		Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	http://spo.1september.ru/urok/	

№ урока	Количество часов	Дата проведения (по плану)	Дата проведения (фактически)	Тема урока	ЭОР	Коррекция
42	1	17.12		Повороты на лыжах переступанием и прыжком	http://spo.1september.ru/urok/	
43	1	22.12		Попеременный двухшажный ход на лыжах. Одновременный двухшажный ход на лыжах	http://spo.1september.ru/urok/	
44	1	23.12		Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	http://spo.1september.ru/urok/	
45	1	24.12		Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	http://spo.1september.ru/urok/	
46	1	29.12		Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» Подвижная игра на лыжах «Накаты	http://spo.1september.ru/urok/	
47	1	30.12		Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	http://spo.1september.ru/urok/	
48	1	12.01		Контрольный урок по лыжной подготовке	http://spo.1september.ru/urok/	
				Подвижные игры и спортивные игры (51 ч)	http://spo.1september.ru/urok/	
49	1	13.01		Полоса препятствий. Усложненная полоса препятствий	http://spo.1september.ru/urok/	
50	1	14.01		Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	http://spo.1september.ru/urok/	
51	1	19.01		Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжки на мячах - хобах	http://spo.1september.ru/urok/	
52	1	20.01		Эстафеты с мячом. Подвижные игры	http://spo.1september.ru/urok/	
53	1	21.01		Броски мяча через волейбольную сетку	http://spo.1september.ru/urok/	
54	1	26.01		Подвижная игра «Пионербол»	http://spo.1september.ru/urok/	
55	1	27.01		Подвижная игра	http://spo.1september.ru/urok/	

№ урока	Количество часов	Дата проведения (по плану)	Дата проведения (фактически)	Тема урока	ЭОР	Коррекция
				«Пионербол»	mber.ru/urok/	
56-58	3	28.01 02.02 03.02		Волейбол как вид спорта Подготовка к волейболу	http://spo.1september.ru/urok/	
59-60	2	04.02 10.02		Подготовка к волейболу	http://spo.1september.ru/urok/	
61	1	11.02		Контрольный урок по волейболу	http://spo.1september.ru/urok/	
62-63	2	16.02 17.02		Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу». Броски набивного мяча правой и левой рукой	http://spo.1september.ru/urok/	
64-65	2	18.02 02.03		Тестирование виса на время	http://spo.1september.ru/urok/	
66	1	03.03		Тестирование наклона вперед из положения стоя	http://spo.1september.ru/urok/	
67-68	2	04.03 09.03		Тестирование прыжка в длину с места	http://spo.1september.ru/urok/	
69-70	2	10.03 11.03		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	http://spo.1september.ru/urok/	
71-72	2	16.03 17.03		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	http://spo.1september.ru/urok/	
73-75	3	18.03 23.03 24.03		Знакомство с баскетболом	http://spo.1september.ru/urok/	
76-77	2	25.03 30.03		Тестирование метания малого мяча на точность	http://spo.1september.ru/urok/	
78-79	2	31.03 01.04		Спортивная игра «Баскетбол» Беговые упражнения	http://spo.1september.ru/urok/	
80-81	2	06.04 07.04		Спортивная игра «Баскетбол» Беговые упражнения	http://spo.1september.ru/urok/	
82-83	2	08.04 20.04		Беговые упражнения	http://spo.1september.ru/urok/	
84	1	21.04		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	http://spo.1september.ru/urok/	
85	1	22.04		Тестирование челночного	http://spo.1september.ru/urok/	

№ урока	Количество часов	Дата проведения (по плану)	Дата проведения (фактически)	Тема урока	ЭОР	Коррекция
				бега 3 x 10 м	mber.ru/urok/	
86-88	3	27.04 28.04 29.04		Тестирование метания	http://spo.1september.ru/urok/	
89-90	2	04.05 05.05 06.05		Спортивная игра «Футбол»	http://spo.1september.ru/urok/	
91-92	2	11.05 12.05		Подвижная игра «Флаг на башне»	http://spo.1september.ru/urok/	
93	1	13.05		Бег на 1000 м Спортивные игры	http://spo.1september.ru/urok/	
94-95	2	18.05 19.05		Спортивные игры	http://spo.1september.ru/urok/	
96-99	4	20.05 25.05 26.05 27.05		Подвижные и спортивные игры	http://spo.1september.ru/urok/	
100-102	3			Резерв	http://spo.1september.ru/urok/	
	102			Итого		

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

№ урока	Тема урока	Причина изменений в программе	Способ корректировки

МОУ Андреевская СШ