

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Первомайская основная общеобразовательная школа  
Милютинского района Ростовской области

Рассмотрено  
на заседании  
Методического совета школы  
Протокол от 21.08.2022г. № 1  
Председатель МС \_\_\_\_\_

Принято  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол от 22.08.2022г. №1

Утверждаю  
Директор МБОУ Первомайской  
ООШ  
В.В. Жукова  
Приказ от 22.08.2022 № 223



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

для 3 класса

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Петрушина Г.Н.  
учитель физической культуры

х. Николаевский  
2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2014г.

Для выполнения рабочей программы выбран учебник В.И.Лях «Физическая культура 1-4 классы», М.:Просвещение 2014г.

По календарному учебному графику на 2020 - 2021 учебный год для 4 класса предусмотрено 34 учебные недели, по учебному плану на 2020 - 2021 учебный год на изучение физической культуры отводится 3 ч в неделю, 101 час в год.

**Цель изучения физической культуры:** укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

**Выполнение данной цели** связано с решением следующих **образовательных задач:**

- **формирование** первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- **укрепление** здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- **овладение** школой движения;
- **содействие** воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- **приобретение** в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- **развитие** координационных способностей.

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения предмета «Физическая культура» по данной программе у ученика начальной школы будут сформированы предметные знания и умения, предусмотренные программой, а также личностные и метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные) универсальные учебные действия как основа умения учиться.

**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 ее 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
  - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
  - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- Демонстрировать уровень физической подготовленности

### Содержание учебного предмета

**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).

### **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. 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. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика (21ч).** 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; прыжки со скакалкой.

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

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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.

**Кроссовая подготовка:** равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы; равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы; равномерный бег 6 мин. Игра «Салки на марше»; равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы; Равномерный бег 7 мин. Игра «День и ночь»; Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы; Равномерный бег 8 мин; Равномерный бег

9мин. Чередование бега и ходьбы; Равномерный бег 9мин. Игра «На буксире»; Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы.

### Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		<b>4</b>
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>80</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	23
1.5	Кроссовая подготовка	21
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>20</b>
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	20
	<b>Итого</b>	<b>100</b>

### Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование составлено на основе календарного учебного графика с учетом совпадения расписания уроков с праздничными днями

№ урока	Тема урока	Дата проведения		Примечание
		план	факт	
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	02.09		
2.	ТБ. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон».	06.09		
3.	ТБ. Бег на скорость 30 м. Встречная эстафета.	07.09		
4.	ТБ. Бег на скорость 60 м. Игра «Кот и мыши».	09.09		
5.	ТБ. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета.	13.09		
6.	ТБ. Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	14.09		
7.	ТБ. Прыжок в длину способом согнув ноги.	16.09		
8.	ТБ. Тройной прыжок с места.	20.09		
9.	ТБ. Метание. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров.	21.09		
10.	ТБ. Бросок набивного мяча. Игра «Невод».	23.09		
11.	ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	27.09		
12.	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки. Равномерный бег 5 мин.	28.09		
13.	ТБ. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы.	30.09		
14.	ТБ. Равномерный бег 6 мин. Игра «Салки на марше».	04.10		
15.	ТБ. Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы	05.10		
16.	ТБ. Равномерный бег 7 мин. Игра «День и ночь».	07.10		
17.	ТБ. Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы	11.10		
18.	ТБ. Равномерный бег 8 мин.	12.10		
19.	ТБ. Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы	14.10		
20.	ТБ. Равномерный бег 9мин. Игра «На буксире».	18.10		
21.	ТБ. Равномерный бег 9мин.	19.10		
22.	ТБ. Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы.	21.10		
23.	ТБ. Кросс 1 км по пересеченной местности.	25.10		
24.	Подвижные игры по выбору детей.	26.10		
25.	ОРУ. Метание мяча 150 гр.	28.10		
26.	ТБ. Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы.	08.11		

27.	ТБ. ОРУ. Метание мяча 150 гр	09.11		
28.	ТБ. Многоскоки. .Метание мяча 150 гр	11.11		
29.	ТБ. На уроках гимнастики.	15.11		
30.	ТБ. Мост с помощью и самостоятельно.	16.11		
31.	ТБ. Мост с помощью и самостоятельно.	18.11		
32.	ТБ. ОРУ Гимнастические упражнения.	22.11		
33.	ТБ .Прыжки через скакалку.	23.11		
34.	ТБ. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке подтягивание в висе.	25.11		
35.	ТБ. ОРУ с предметами. Висы на гимнастической стенке.	29.11		
36.	ТБ. ОРУ с предметами. Выполнение висов и упоров.	30.11		
37.	ОРУ в движении Лазание по канату.	02.12		
38.	ТБ Перелазание через препятствие.	06.12		
39.	ТБ. ОРУ в движении. Лазание по канату.	07.12		
40.	ТБ. Опорный прыжок на горку матов.	09.12		
41.	ТБ. Лазание по канату. Опорный прыжок на горку матов.	13.12		
42.	Лазание по канату прыжок	14.12		
43.	ТБ на уроках подвижных игр.	16.12		
44.	ТБ. ОРУ Игры. Пустое место	20.12		
45.	ОРУ Эстафеты с обручами.	21.12		
46.	ОРУ Игры Белые медведи.	23.12		
47.	ТБ. ОРУ Эстафеты с обручами.	27.12		
48.	Игры Прыжки по полосам	28.12		
49.	ТБ. ОРУ Игры Верёвочка под ногами.	11.01		
50.	ТБ. ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву».	13.01		
51.	ТБ. ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву».	17.01		
52.	ТБ. ОРУ. Эстафета «Верёвочка под ногами».	18.01		
53.	ТБ. ОРУ.Игра «Парашютисты».	20.01		
54.	ТБ. ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка».	24.01		
55.	ТБ. ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка».	25.01		
56.	ТБ. ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит».	27.01		

57.	ТБ. ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит».	31.01		
58.	ТБ. ОРУ. Игры: «Удочка», «Невод».	01.02		
59.	ТБ. ОРУ. Игры на развитие скоростных качеств.	03.02		
60.	ТБ. ОРУ. Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Гонка мячей по кругу».	07.02		
61.	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.	08.02		
62.	ТБ. ОРУ. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока.	10.02		
63.	ТБ. ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	14.02		
64.	ТБ. ОРУ. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».	15.02		
65.	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.	17.02		
66.	ТБ. ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	21.02		
67.	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.	22.02		
68.	ТБ. ОРУ. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	28.02		
69.	ТБ. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.	01.03		
70.	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу.	03.03		
71.	ТБ. ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты.	07.03		
72.	ТБ. ОРУ. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.	10.03		
73.	ТБ. ОРУ. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол.	14.03		
74.	ТБ. ОРУ. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	15.03		
75.	ТБ. ОРУ. Игра в мини-баскетбол.	17.03		
76.	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча. Игра в мини-баскетбол.	21.03		
77.	ТБ. ОРУ. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	22.03		
78.	ТБ. ОРУ.». Игра в мини-баскетбол.	24.04		
79.	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате.	05.04		
80.	ТБ. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	11.04		
81.	ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо	12.04		
82.	ТБ. ОРУ. Эстафета с мячами. Игра в мини-баскетбол.	14.04		
83.	ТБ. Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы.	18.04		

84.	ТБ. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «Конники-спортсмены	19.04		
85.	ТБ. Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «На буксире».	21.04		
86.	ТБ. Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «День и ночь».	25.04		
87.	ТБ. Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы. Игра «Через кочки и пенечки».	26.04		
88.	ТБ. Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба).	28.04		
89.	ТБ. Равномерный бег 9 мин.). Игра «День и ночь».	02.05		
90.	ТБ. Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы.	03.05		
91.	ТБ. Равномерный бег 10 мин.	05.05		
92.	ТБ. Кросс 1 км по пересеченной местности.	10.05		
93.	ТБ. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета.	12.05		
94.	ТБ. Бег на скорость 30, 60 м.	16.05		
95.	ТБ. Бег на скорость 30, 60 м. Игра «Бездомный заяц».	17.05		
96.	ТБ. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета.	19.05		
97.	ТБ. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	23.05		
98.	ТБ. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	24.05		