

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ Павловской средней школы №1  
\_\_\_\_\_/И.А.Лаптева/  
Приказ № 93 от 31.08.2023 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПАВЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1

**Рабочая программа**

Наименование учебного предмета: **Физическая культура .**

Класс: **3 .**

Уровень общего образования: **начальное общее образование.**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

учителей естественно-математического цикла

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_ / Т. В. Пронина /

Протокол № 1 от « 30 » августа 2023 г..

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_/О.А Лисина /

«30» августа 2023 г.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и 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 её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта 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

#### *Обучающийся научится:*

- 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 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 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 высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности

В результате освоения программного материала ученик получит **возможность научиться:**

- ▲ 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 «полу-елочкой», «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).

## Содержание учебного предмета

### Знания о физической культуре

**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 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 виса 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 вперёд 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.

*Лёгкая атлетика. 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.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

*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 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.

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

<b>№ урока</b>	<b>Название темы</b>	<b>Кол-во часов, отвод. на осв. кажд. темы</b>
<b>1</b>	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. История зарождения физической культуры.	<b>1</b>
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27 Ч)</b>		
<b>Ходьба и бег (5 ч)</b>		
<b>2</b>	Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий. Бег с ускорением (60 м)	<b>1</b>
<b>3</b>	Ходьба через несколько препятствий. Техника челночного бега (3x10).	<b>1</b>
<b>4</b>	Тестирование челночного бега (3x10). Бег с ускорением (60 м) ТЕОРИЯ Олимпийские игры: история возникновения	<b>1</b>
<b>5</b>	Бег на результат (30, 60 м)	<b>1</b>
<b>Прыжки (3 ч)</b>		
<b>6-7</b>	Прыжки в длину с места, в длину с разбега, с высоты 60 см.	<b>2</b>
<b>8</b>	Прыжок в длину с места на результат. ТЕОРИЯ Правила соревнований в беге, прыжках.	<b>1</b>
<b>Метание мяча (3 ч)</b>		
<b>9</b>	Метание малого мяча с места на дальность.	<b>1</b>
<b>10</b>	Метание малого мяча в цель с 4-5 м. ТЕОРИЯ Правила соревнований в метании.	<b>1</b>
<b>11</b>	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. ТЕОРИЯ Современное Олимпийское движение.	<b>1</b>
<b>Бег по пересеченной местности (13 ч)</b>		
<b>12-13</b>	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Измерение роста, веса и силы.	<b>2</b>
<b>14-15</b>	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег – 80 м, ходьба – 90 м)	<b>2</b>
<b>16-17</b>	Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег – 80 м, ходьба – 90 м). ТЕОРИЯ Твой организм. Осанка	<b>2</b>
<b>18-19</b>	Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег – 90 м, ходьба – 90 м).	<b>2</b>
<b>20-21</b>	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег – 100 м, ходьба – 70 м). ТЕОРИЯ Органы чувств	<b>2</b>
<b>22-23</b>	Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы и бега (бег – 100 м, ходьба – 70 м).	<b>2</b>
<b>24</b>	Кросс (1 км).	<b>1</b>
<b>ГИМНАСТИКА (18 Ч)</b>		
<b>Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)</b>		
<b>25</b>	Инструктаж по ТБ. Выполнение команд. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	<b>1</b>
<b>26</b>	Выполнение команд. 2-3 кувырка вперед. ТЕОРИЯ Личная гигиена	<b>1</b>
<b>27</b>	Выполнение команд. Стойка на лопатках.	<b>1</b>
<b>28</b>	Выполнение команд. Мост из положения лежа на спине.	<b>1</b>
<b>29</b>	Выполнение команд. Комбинация из разученных элементов.	<b>1</b>
<b>30</b>	Учет комбинации из разученных элементов. ТЕОРИЯ Закаливание	<b>1</b>
<b>Висы. Строевые упражнения (6 ч)</b>		

31	Построение в 2 шеренги. Перестроение из двух шеренг в 2 круга. Вис стоя и лежа.	1
32	Построение в 2 шеренги. Перестроение из двух шеренг в 2 круга. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1
33-35	Построение в 2 шеренги. Перестроение из двух шеренг в 2 круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	3
36	Подтягивание на результат. ТЕОРИЯ Мозг и нервная система.	1
<b>Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии (6 ч)</b>		
37	Передвижение по диагонали, противоходом, "змейкой	1
38	Ходьба приставными шагами по бревну.	1
39	Перелазание через коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1
40	Перелазание через коня. Лазание по канату. ТЕОРИЯ Органы дыхания	1
41	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
42	Учет преодоления гимнастической полосы препятствий.	1
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (13 Ч)</b>		
43	Инструктаж по ТБ. Организующие команды и приемы. Значение лыжной подготовки.	1
44-46	Передвижения на лыжах: скользящий шаг. ТЕОРИЯ Органы пищеварения	3
47-49	Попеременный двухшажный ход.	3
50-51	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом.	2
52-53	Техника подъема "лесенкой". Попеременный двухшажный ход.	2
54	Торможение "плугом". Техника передвижения на лыжах	1
55	Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1 км.	1
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (18 Ч)</b>		
56-57	Инструктаж по ТБ. ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	2
58-59	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. ТЕОРИЯ Питьевой режим	2
60-61	ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	2
62-63	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	2
64-65	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. ТЕОРИЯ Режим дня	2
66-67	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты.	2
68-69	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	2
70-71	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. ТЕОРИЯ Спортивная обувь и одежда	2
72-73	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты.	2
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА И ВОЛЕЙБОЛА (20 Ч)</b>		
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (15 ч)</b>		
74-75	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении шагом. Броски в цель (щит)	2
76-77	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении бегом. Броски в цель. ТЕОРИЯ Самоконтроль	2
78-79	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте и в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.	2
80	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте и в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.	1
81-82	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте и в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ТЕОРИЯ Первая помощь при травмах	2
83-84	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением	2



	направления. Бросок двумя руками от груди.	
<b>85</b>	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	<b>1</b>
<b>86</b>	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	<b>1</b>
<b>87-88</b>	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол	<b>2</b>
<b>Подвижные игры на основе волейбола (5 ч)</b>		
<b>89</b>	Верхняя и нижняя передача мяча над собой	<b>1</b>
<b>90</b>	Верхняя и нижняя передача в парах	<b>1</b>
<b>91</b>	Учет нижней прямой подачи.	<b>1</b>
<b>92</b>	Верхняя и нижняя передача мяча в кругу	<b>1</b>
<b>93</b>	Учебная игра в пионербол	<b>1</b>
<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (4 ч)</b> <b>Бег по пересеченной местности (4 ч)</b>		
<b>94</b>	Инструктаж по ТБ. Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы, бега (бег – 70 м, ходьба – 100 м).	<b>1</b>
<b>95</b>	Бег (5-6 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы, бега (бег – 80 м, ходьба – 90 м). ТЕОРИЯ Твои физические способности.	<b>1</b>
<b>96</b>	Бег (7-8 мин). Преодоление препятствий. Чередование ходьбы, бега (бег – 100 м, ходьба – 70 м).	<b>1</b>
<b>97</b>	Кросс (1 км).	<b>1</b>
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (8 ч)</b> <b>Ходьба и бег (4 ч)</b>		
<b>98-99</b>	Ходьба через неск-ко препятствий. Бег с ускорением (60 м).	<b>2</b>
<b>100</b>	Ходьба с преодолением препятствий. Челночный бег (3x10).	<b>1</b>
<b>101</b>	Бег на результат (30, 60 м)	<b>1</b>
<b>Прыжки (2 ч)</b>		
<b>102</b>	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки	<b>1</b>
<b>103</b>	Прыжок в длину с места на результат	<b>1</b>
<b>Метание мяча (2 ч)</b>		
<b>104</b>	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м.	<b>1</b>
<b>105</b>	Метание малого мяча с места. Метание набивного мяча. Итоги.	<b>1</b>
	<b>Итого</b>	<b>105</b>

## Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					