

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Бурятия

МКУ Управления образования МО "Тарбагатайский район"

МБОУ "Большекуналейская СОШ им. Гуслякова Г.И."

РАССМОТРЕНО:
Руководитель МО

Шульгина М. Я.

Протокол №1

от "29.08.2025" г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по УВР

 Болонева А.П.

Протокол №1

от "29.08.2025" г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор

 Ивлева А.И.

Приказ № 

от "29.08.2025" г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 8430081)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 3 класса основного общего образования

на 2025-2026 учебный год

Составитель: Назарова Екатерина Александровна

учитель физической культуры

Большой Куналей 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа учителя по курсу физическая культура для учащихся 3-го класса рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели) и разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее Стандарта);
- с положениями Основной образовательной программой начального общего образования МОБУ Большелуканской СОШ (далее Образовательной программой);
- на основе примерной программы и на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Ляха).
- с образовательными потребностями и запросами обучающихся и их родителей.

Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

Основные содержательные линии

В рабочей программе выделены две содержательные линии:

- «Укрепление здоровья и личная гигиена» и
«Физическое развитие и физическая подготовка».**

Первая содержательная линия включает:

знания о роли физической культуры в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, подбора спортивной одежды и обуви, а также требования к соблюдению безопасности при выполнении физических упражнений;

простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха, наблюдения за индивидуальной осанкой и телосложением, измерения частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений.

Вторая содержательная линия включает:

знания о физических упражнениях, их роли и значении в физической подготовке человека, правилами их выполнения; простейшие способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений, приемы наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности;

жизненно важные двигательные умения и навыки, подвижные игры и упражнения из базовых видов спорта.

Цели обучения:

При изучении физической культуры реализуются следующие цели:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности; развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности; овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга; воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности. Общая характеристика учебного предмета. Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Количество учебных часов.

Согласно Федеральному базисному учебному плану на изучение физической культуры во 3 классе отводится не менее **68 часов из расчета 2 ч в неделю**.

В данной рабочей программе: 2 часа в неделю.

Согласно календарному распределению учебных четвертей и каникулярного времени учебный год составляет 34 учебные недели и 4 дня. Согласно расписанию уроков на 2014-2015 учебный год количество часов по учебным четвертям следующее: I ч. - 17; II ч. - 17; III ч. - 17; IV ч. - 17; всего за год – **68 часа**.

Уровень обучения – базовый.

Содержание тем учебного курса

Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с примерной:

в программу внесены изменения: уменьшено или увеличено количество часов на изучение некоторых тем.

	Базовая часть	34
.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
.2	Подвижные игры	6
.3	Гимнастика с элементами акробатики	6
.4	Легкоатлетические упражнения	11
.5	Кроссовая подготовка	11
	Вариативная часть	34
.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	6
.2	Гимнастика с элементами акробатики	10
.3	Легкоатлетические упражнения	10
.4	Кроссовая подготовка	8
	Итого	68

Внесение данных изменений позволит охватить весь изучаемый материал по программе, повысить уровень обученности учащихся по предмету, а также более эффективно осуществить индивидуальный подход к обучающимся.

Срок реализации учебной программы – один год.

Учебно- тематический планирование

Укрепление здоровья и личная гигиена

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Деятельность оздоровительной направленности.

Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз,

комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Упражнения дыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

Физическое развитие и физическая подготовка

Знания о физической подготовке.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд. Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела.

Общие представления о физической подготовке человека и сведения об упражнениях по ее измерению. Правила измерения силы, быстроты, гибкости и координации. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Способы деятельности с общеразвивающей направленностью.

Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью

Жизненно-важные двигательные навыки и умения.

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и

возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Акробатические упражнения с элементами гимнастики. (16ч.)

Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из стоек, упоров, поворотов, перекатов, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.

Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки без разбега.

Легкоатлетические упражнения.(21ч.)

Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 и 60 м) и длинные (1000м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность.

Подвижные игры с элементами спортивных игр.(31 ч.) Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия,держанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований. В речевой деятельности это умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр, умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы. У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, с

изменением физической нагрузки с учетом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

Требования к уровню подготовки учащихся по курсу «Физическая культура» к концу третьего года обучения

В результате изучения физической культуры ученик должен знать/понимать

роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

уметь: передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

выполнения ежедневной утренней гимнастики, корrigирующих упражнений и закаливающих процедур; преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий; соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности; наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

Критерии оценивания учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности,ключенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

За ответ, в котором учащиеся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

За непонимание и незнание материала программы

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.

Уч-ся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибки. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Учащийся умеет:

самостоятельно организовать место занятий;

подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;

контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги

Учащийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств;

контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги

Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Требования к уровню подготовленности учащихся

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени .Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Перечень учебно-методического обеспечения.

«Физическая культура в начальных классах»; авторы: И.М.Бутин, И.А.Бутина, Т.Н.Леонтьева, С.М.Масленников; издательство «ВЛАДОС-ПРЕСС» 2001

«Подвижные игры 1-4 классы»; автор-составитель: А.Ю.Патрикеев; издательство «ВАКО» 2007

«Поурочные разработки по физкультуре 3 класс»; автор – В.И.Коваленко; издательство «ВАКО» 2006г.

Тематическое планирование 3 класс

№ урока	Тема урока.	Кол-во часов	Дата планируемая	Дата фактическая
1.	Т.Б на уроках л/а .Учить технике высокого старта.	1	2.09	
2.	Повторить технику высокого старта .Сов-ть прыжок в длину с места.	1	4.09	
3.	Контр. норматив – бег 30м .Учить разбегу в прыжках в длину.	1	09.09	
4.	Прыжковые упражнения.	1	11.09	
5.	Контр. норматив-челночный бег 3х10м	1	16.09	
6.	Сов-ть технику метания мяча с места.	1	18.09	
7.	Контр.норматив-наклон вперёд сидя на скамейке.	1	23.09	
8	Контр.норматив-по подтягиванию на низкой и высокой перекладине.	1	25.09	
9.	Учить метанию мяча в цель с дистанций 6м.	1	30.09	
10	Учить передаче баскетбольного мяча.	1	02.10	
11.	Сов-ть тех-ку метания мяча в цель с места.	1	07.10	
12.	Повторить тех-ку передачи мяча снизу и от груди.	1	09.10	
13.	На оценку тех-ку передачи мяча снизу и от груди.	1	14.10	
14.	На оценку тех-ку ведения мяча в ходьбе.	1	16.10	
15.	Т.Б на уроках гимнастики.Перекаты.	1	21.10	
16.	Учить 2-3 кувырок вперёд слитно.	1	23.10	
17.	Учить стойке на лопатках согнув ноги.	1	28.10	
18.	Сов-ть кувырок вперёд, закрепить стойку на лопатках.	1	06.11	
19.	Учёт 2-3 кувырка вперёд.Закрепить мост из положения лёжа.	1	11.11	
20.	Учёт стойка на лопатках.Сов-ть мост лёжа.	1	13.11	
21.	Учёт из положения лёжа мост	1	18.11	
22.	Строевые упр, соединение акробатических элементов	1	20.11	
23.	Сов-ть упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1	25.11	
24.	Повторить все пройденные акробат-е упражнения.	1	27.11	
25.	Сов-ть упражнения в равновесии.	1	02.11	
26.	Учить простейшему соединению гим-их упражнений.	1	04.12	
27.	Учёт-прыжки в длину с места.	1	09.12	
28.	Учёт-челночный бег 3х10м	1	11.12	
29.	Учёт-гибкость сидя на скамейке.	1	16.12	
30.	Эстафета с различными предметами.	1	18.12	

31.	Т.Б на уроках лыжной подготовке. Учить поворотам на месте.	1	23.12	
32.	Сов-ть скользящий шаг без палок.Учёт ступающий шаг.	1	25.12	
33	Учё-скользящий шаг.Сов-ть тех-ку спусков и подъёмов.	1	29.12	
34.	Сов-ть технику спусков и подъёмов на склон .Учить торможению плугом.	1	15.01	
35.	Учёт- по технике подъёма на склон наискось ступающим шагом.	1	20.01	
36.	Учить- подъёму на склон.Сов-ть торможение плугом.	1	22.01	
37.	Учёт-торможение плугом .Сов-ть скорость подъёмов и спусков на склон.	1	27.01	
38.	Повторить скользящи шаг без палок. Дистанция до 2км.	1	29.01	
39	Повторить скользящи шаг без палок. Дистанция до 2км	1	03.02	
40	Повторить скользящи шаг без палок .Дистанция до 2км	1	05.02	
41.	Круговая эстафета с этапом 100м. Развитие скоростной выносливости.	1	10.02	
42	Круговая эстафета с этапов 100м.Развитие скоростной выносливости.	1	12.02	
43	Круговая эстафета с этапом 100м.Развитие скоростной выносливости.	1	17.02	
44.	Контрольный забег 1000м с раздельным стартом.(мальчики)	1	24.02	
45.	Контрольный забег 1000м (девочки)	1	26.02	
46	Полоса препятствии с обеганием фишек.	1	03.03	
47.	Учить-прыжку в высоту с трёх шагов.	1	05.03	
48.	Сов-ть двигательные умения в прыжках в высоту.	1	10.03	
49.	Св-ть двигательные умения в преодолении препятствии.	1	12.03	
50.	Сов-ть прыжок в высоту с разбега..	1	15.03	
51.	Сов-ть прыжок в высоту с разбега.	1	17.03	
52.	Учёт-прыжок в высоту с разбега под углом.	1	19.03	
53.	Подвижные игры по выбору детей.	1	2.04	
54.	Повторить строевые упражнения, проиденные.	1	7.04	
55.	Учить прыжку в высоту согнув ноги ч/з резинку.	1	09.04	
56.	Сов-ть технику разбегав прыжках в высоту.	1	14.04	
57.	Определить толчковую ногу в прыжках в высоту.	1	16.04	

58.	На оценку техника прыжка в высоту с разбега.	1	21.04	
59.	Учить технике высокого старта.	1	23.04	
60	Сов-ть стартовый разбег. На оценку техника высокого старта.	1	28.04	
61.		1	30.04	
62.	Учёт-гибкость сидя на скамейке.	1	05.05	
63.	Учёт-челночный бег 3х10м	1	07.05	
64	Учёт-по прыжкам в длину с места.	1	12.05	
65	Учёт-по подтягиванию на высокой,низкой перекладине.	1	14.05	
66	Учёт техники метания на дальность	1	19.05	
67	Учёт-по бегу 30м(девочки)	1	21.05	
68	Учёт-по бегу 30м(мальчики)Подведение итогов.	1	26.05	
69	Эстафеты с элементами легкой атлетики	1	28.05	
70	Веселые старты. Тесты. Итоги за год.	1	30.05	
	Итого :	70 ч.		

