

Ростовская область Мартыновский район п.Новоберёзовка  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –  
основная общеобразовательная школа №11 п.Новоберёзовка

---

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ ООШ №11  
\_\_\_\_\_ Н.Ф.Абашева

Приказ от 26 августа 2021г № 115

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по *физической культуре*

Уровень общего образования: начальное общее образование 3 класс

Количество часов: 102 часа

Учитель: Гасайниева Музират Багамаевна

Программа разработана на основе следующих документов: Федеральный государственный общеобразовательный стандарт начального общего образования РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897; примерной программы по физической культуре начального общего образования, программы для образовательных учреждений – физическая культура, В.И.Лях, А.А.Зданевич и авторской программы под редакцией В.И.Ляха 2014 г.

Изменения и дополнения, внесённые в рабочую программу в течение учебного года.

Основание (дата и номер приказа)	Дата

2021 год

# Планируемые результаты изучения учебного предмета

Представленная программа обеспечивает достижение личностных, метапредметных и предметных результатов

## **Личностные результаты:**

### **У учащихся будут сформированы:**

- .самоопределение к деятельности; выполнять упражнения в команде или группе; слушать команды учителя и понимать цель;
- .внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
- .мотивация к учебной деятельности; следовать указаниям учителя;
- .ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей; выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация;
- .способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- .познавательный интерес, мотивация к учебной деятельности;
- .развитие этических чувств – совести как регуляторов морального поведения;
- .установка на здоровый образ жизни.

### **Учащиеся получат возможность для формирования:**

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- .установка на здоровый образ жизни; взаимодействие в команде;
- учитывать позиции партнеров в общении, ориентации на их мотив и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им; установка на здоровый образ жизни.; эмпатия, как осознанного понимания чувств других людей, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

## **Метапредметные результаты:**

### **Регулятивные УУД**

### **У учащихся будут сформированы:**

- .способности принимать и сохранять учебную задачу;
- .способности в сотрудничестве с учителем строить новые учебные задачи;
- способности учитывать выделенные ориентиры действий в сотрудничестве с учителем;
- .умения преобразовывать практическую задачу в познавательную.

### **Учащиеся получат возможность для формирования:**

- .планировать свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- .проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;
- .учитывать правило в планировании и контроле выполнения гимнастических упражнений;
- .адекватно воспринимать речь учителя;
- .проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;
- необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце каждого действия;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

### **Познавательные УУД**

#### **У учащихся будут сформированы:**

- умения осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;
- способности формировать знания о физической культуре; осуществлять расширенный поиск информации в Интернете;
- умения строить речевое высказывание в устной форме; правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге;
- умения осознанно строить сообщения в устной форме;
- способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бега;
- способности произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;
- умения осуществлять анализ выполнения действий активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;
- умения активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр.

#### **Учащиеся получат возможность для формирования:**

- формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;
- активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;

- произвольно и осознанно владеть правилами игры в спортивные игры.

### **Коммуникативные УУД**

#### **У учащихся будут сформированы:**

- умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
- умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты;
- умения слушать и вступать в диалог;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- умения слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастике;
- способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов;
- умения слушать и выполнять правила игры; использовать речь для регуляции своей деятельности.

#### **Учащиеся получат возможность для формирования:**

- умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;
- умения строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- способности контролировать действия партнера, формулировать правила игры;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

### **Предметные результаты:**

#### **Основы знаний о физической культуре**

**Ученик научится:** понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Ученик получит возможность научиться:** выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

#### **Легкая атлетика**

**Ученик научится:** приобретут двигательные навыки, необходимые для каждого человека: бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи; будут демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств.

**Ученик получит возможность научиться:** характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Кроссовая подготовка**

**Ученик научится:** выполнять легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, прыжки, метание мяча.

**Ученик получит возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

**Ученик научится:** выполнять гимнастические и акробатические упражнения на гимнастической стенке, кувырки, стойки, перекаты

**Ученик получит возможность научиться:** выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации

### **Подвижные игры**

**Ученик научится:** организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном зале, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

**Ученик получит возможность научиться:** целенаправленно отбирать физические упражнения и игры; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Подвижные игры на основе баскетбола**

**Ученик научится:** выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Ученик получит возможность научиться:** играть в баскетбол, волейбол, футбол по упрощенным правилам.

## **Содержание учебного предмета**

**Гимнастика с основами акробатики:** Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. *Гимнастические упражнения прикладного характера* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.:

**Легкая атлетика** :равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов .Метание. *Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Метание: малого мяча на дальность из-за головы.

**Кроссовая подготовка:** Развитие координационных способностей. Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка. Комплексное развитие координационных способностей.

### **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; подвижные игры: «Волна», «Неудобный осок».

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока			Тема урока	Дата	Примечание
год	четверть	тема			
<b>Лёгкая атлетика (11 часов)</b>					
1	1	1	Инструктаж по технике безопасности. Разновидности ходьбы.	01.09	
2	2	2	Развитие силовых способностей и прыгучести.	06.09	
3	3	3	Высокий старт, прыжок в длину с места и с разбега.	07.09	
4	4	4	Развитие координационных способностей. Эстафеты.	08.09	
5	5	5	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением ( 20 м)	13.09	
6	6	6	Прыжки. Ходьба по разметкам. Игра «Пятнашки»	14.09	
7	7	7	Развитие скоростно-силовых способностей, метание.	15.09	
8	8	8	Игра «Вызов номеров». Челночный бег.	20.09	
9	9	9	Развитие силовой выносливости. Прыжки с поворотом. Эстафеты.	21.09	
10	10	10	Развитие координационных способностей.	22.09	
11	11	11	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м)	27.09	
<b>Кроссовая подготовка ( 13 часов)</b>					
12	12	1	Развитие координационных способностей. Бег по пересечённой местности.	28.09	
13	13	2	Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка	29.09	

14	14	3	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.	04.10	
15	15	4	Мозг и нервная система.	05.10	
16	16	5	Развитие координационных способностей при передаче мяча.	06.10	
17	17	6	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках.	11.10	
18		7	Совершенствование навыков в прыжках.	12.10	
19	18	8	Развитие ориентирования в пространстве.	13.10	
20	19	9	Совершенствование метания на точность. Развитие внимания.	18.10	
21	20	10	Развитие скоростно – силовых способностей. Чередование бега и ходьбы.	19.10	
22	21	11	Чередование бега и ходьбы.	20.10	
23	22	12	Комплексное развитие координационных способностей. Преодоление малых препятствий.	25.10	
24	23	13	Закрепление и совершенствование скоростно-силовых способностей.	26.10	
<b>Гимнастика (18 часов)</b>					
25	24	1	ТБ на занятиях гимнастикой	27.10	
26	25	2	Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги.	08.11	
27	26	3	Комплексное развитие координационных способностей.	09.11	
28	1	4	Овладение элементарными умениями при прыжках через скакалку.	10.11	
29	2	5	Комплексное развитие координационных способностей. Игра «Слушай сигнал».	15.11	
30	3	6	Ведение мяча. Ловля и передача мяча.	16.11	
31	4	7	Размыкание и смыкание приставными шагами.	17.11	
32	5	8	Реакция на летящий мяч. Подвижная игра « Фигуры»	22.11	
33	6	9	ОРУ в движении. Лазание по скамейке, по гимнастической стенке.	23.11	



34	7	10	Развитие кондиционных и координационных способностей.	24.11	
35	8	11	ОРУ в движении. Лазание по скамейке, по гимнастической стенке.	29.11	
36	9	12	Развитие ловкости при броске мяча в корзину.	30.11	
37	10	13	Комплексное развитие координационных способностей.	01.12	
38	11	14	Игровые задания на овладение командными навыками.	06.12	
39	12	15	ОРУ в движении. Лазание по скамейке. Лазание по гимнастической стенке.	07.12	
40	13	16	Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча.	08.12	
41	14	17	Овладение элементарными умениями при прыжках через скакалку.	13.12	
42	15	18	Пища и питательные вещества.	14.12	
<b>Подвижные игры (18 часов)</b>					
43	16	1	Знания о физической культуре. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу».	15.12	
44	17	2	Подвижные игры: «Бросок мяча в колонне».	20.12	
45	18	3	Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный осок».	21.12	
46	19	4	Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».	22.12	
47	20	5	ОРУ. Игры «Гуси- лебеди», «К своим флажкам».	27.12	
48	21	6	ОРУ. Игры «Гуси- лебеди», «Два Мороза», «К своим флажкам».	28.12	
49	22	7	Развитие координационных способностей.	10.01	
50	23	8	Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный осок».	11.01	
51	1	9	Подвижные игры. Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче;	12.01	
52	2	10	Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».	17.01	

53	3	11	Подвижные игры для зала. «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».	18.01	
54	4	12	Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».	19.01	
55	5	13	Развитие скоростно – силовых способностей.	24.01	
56	6	14	Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче;	25.01	
57	7	15	Развитие ловкости. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный осок».	26.01	
58	8	16	Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».	31.01	
59	9	17	Беговые упражнения. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный осок».	01.02	
60	10	18	Подвижные игры: «Волна», «Неудобный осок».	02.02	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола(24 часа)</b>					
61	11	1	Броски мяча в цель. Ловля и передача мяча в движении.	07.02	
62	12	2	Командная подвижная игра « Хвостики» Броски мяча в цель.	08.02	
63	13	3	Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста.	09.02	
64	14	4	Передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком.	14.02	
65	15	5	Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста.	15.02	
66	16	6	Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча.	16.02	
67	17	7	Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком.	21.02	
68	18	8	Баскетбол: ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	22.02	22.05
69	19	9	Режим дня и личная гигиена. Броски мяча в цель. Ловля и передача мяча в движении.	23.02	

70	20	10	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой( левой ) рукой. Броски в цель(кольцо).	28.02	
71	21	11	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	01.03	
72	22	12	Баскетбол: остановка в шаге и прыжком.	02.03	
73	23	13	Броски мяча в цель. Ловля и передача мяча в движении.	05.03	
74	24	14	Ловля и передача мяча в движении. Развитие координационных способностей.	08.03	09.03
75	25	15	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании.	14.03	
76	26	16	Освоение висов и упоров.	15.03	
77	27	17	Освоение строевых упражнений. Ведение мяча на месте правой(левой ) рукой. Броски в цель.	16.03	
78	28	18	Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, остановка в шаге и прыжком.	28.03	
79	1	19	Освоение навыков равновесия. Ловля и передача мяча в движении.	29.03	
80	2	20	Броски мяча в цель. Ловля и передача мяча в движении	30.03	
81		21	Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста.	04.04	
82	3	22	Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком.	05.04	
83	4	23	Освоение танцевальных элементов, координационных и силовых способностей .	06.04	
84	5	24	Баскетбол: бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте.	11.04	
<b>Лёгкая атлетика (10часов)</b>					
85	6	1	Развитие силы и гибкости. Прыжок с места.	12.04	
86	7	2	Метание набивного мяча.	13.04	

87	8	3	Развитие координационных способностей.	18.04	
88	9	4	Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит»	19.04	
89	10	5	Развитие силы и ловкости.	20.04	
90		6	Развитие координационных способностей.	25.04	
91	11	7	Метание малого мяча на дальность.	26.04	
92	12	8	Прыжки в длину с разбега.	27.04	
93	13	9	«История спортивных игр».	02.05	04.05
94	14	10	Метание малого мяча на дальность.	03.05	
<b>Кроссовая подготовка (8 часов)</b>					
95	15	1	Техника безопасности на уроке. Равномерный бег.(3 мин)	09.05	11.05
96	16	2	Развитие силовой выносливости. Чередование ходьбы и бега.	10.05	
97	17	3	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	16.05	
98	18	4	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.	17.05	
99	19	5	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	18.05	
100	20	6	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.	23.05	
101	21	7	Развитие скоростно-силовых способностей. Кросс 1000метров.	24.05	
102	22	8	Преодоление препятствий. Бег с ускорением.		

Рассмотрено на заседании МО  
 Протокол № \_\_\_ от \_\_\_ 2021 г.

Руководитель МО \_\_\_\_\_

Согласовано  
 Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_/Оленченко С.А./

\_\_\_\_\_ 2021 г.