

**Октябрьский район п. Каменоломни**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**гимназия № 20 имени С. С. Станчева**

«Утверждаю»  
Директор МБОУ гимназии № 20  
имени С. С. Станчева  
Приказ от 30.08.2021 № 278  
\_\_\_\_\_ Л. А. Бутова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

Уровень начального общего образования: 3 класс

Количество часов в неделю: 3 часа, всего: 99 часов

Рабочая программа разработана и составлена в соответствии с требованиями федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования по физической культуре и авторской программы начального общего образования по курсу физической культуры Учебник В.И.Лях «Физическая культура» 3 класс для общеобразовательных организаций: базовый уровень М.: Просвещение 2019 -175с.: ил.

Учитель: Очередняк Лилия Сергеевна \_ / \_\_\_\_\_ /

2021- 2022 учебный год

## **Раздел № 1**

### **Пояснительная записка.**

Федеральный базисный учебный план для образовательных организаций РФ отводит 102 часа для обязательного изучения учебного предмета физической культуры в 3 классе из расчёта 3 часа в неделю. Согласно расписанию учебных занятий на 2021-2022 учебный год и производственному календарю на 2021 и 2022 года учебные часы попадают на праздничные дни ( 08.03, 02.05, 03.05, 09.05, 10.05) скорректировать общее количество учебных часов в сторону уменьшения на 5 часов, что не отразится на выполнении учебной программы по предмету физической культуры в 3 классе.

В связи с изменениями, которые вносятся в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся, в рабочей программе прослеживаются основные направления воспитательной деятельности:

1. Гражданское воспитание.
2. Патриотическое воспитание.
3. Духовно-нравственное воспитание.
4. Эстетическое воспитание.
5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.
6. Трудовое воспитание.
7. Экологическое воспитание.
8. Ценности научного познания.

## **Раздел № 2**

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.**

#### ***Личностные результаты***

Гражданско-патриотическое воспитание:

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

#### **Патриотическое воспитание:**

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### **Гражданское воспитание:**

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов,

стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### **Ценности научного познания:**

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### **Формирование культуры здоровья:**

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

#### **Экологическое воспитание:**

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

#### ***Метапредметные результаты***

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических

качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);

— самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

— формировать умение понимать причины успеха / не-успеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

— овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

— использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта;

— использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

— вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументировано их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

— описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

— строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

— организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для

достижения успешного результата;

— проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

— продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

— конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

— оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);

— контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

— предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

— проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

—

### ***Предметны результаты***

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

#### **1) Знания о физической культуре:**

— представлять и описывать структуру международного олимпийского движения в мире, структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

— выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснить связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

— представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

— описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- называть сенситивные периоды эффективного развития следующих физических качеств: гибкости, координации, быстроты; силы; выносливости;
- характеризовать показатели физического развития;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

## **2) Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:*

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

## **3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
  - осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями: брасс, кроль на спине, кроль;
  - осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений с элементами акробатики для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
  - осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важные

навыки двигательной деятельности человека, такие как построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; умения выполнять перекаты, повороты, прыжки и т. д.;

— проявлять физические качества: гибкость, координацию — и демонстрировать динамику их развития;

— осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

— осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) и улучшать показатели времени при плавании на определённое расстояние и скорость;

— осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с элементами подводящих упражнений с использованием гимнастических предметов (мяч, скакалка) и без их использования;

— осваивать универсальные умения при выполнении серии поворотов на 90° и 180°; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

— осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

— осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).



**Раздел № 3**  
**Содержание учебного предмета.**

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Основное содержание по темам	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
	<p>Раздел №1</p> <p>Легкая атлетика</p>	18	<p>Циклические и ациклические упражнения по видам спорта, в том числе бег, прыжки в высоту, длину, метание малого мяча, борьба</p>	<p>Фронтальная (коллективное выполнение упражнений); групповая (выполнение заданий преподавателя в группах, выделенных с учётом уровня подготовки, медицинских показателей), индивидуальная (предусматривается самостоятельное решение физкультурных приемов каждым учащимся); круговая (характеризуется последовательностью выполнения серии упражнений).</p>	<p><i>Осваивать и демонстрировать</i> равномерную ходьбу, равномерный и челночный бег; прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега</p> <p><i>Демонстрировать</i> положение стоп, коленей, рук, головы, правильную осанку при выполнении упражнений.</p> <p><i>Использовать</i> умения и навыки выполнения упражнений в учебной, игровой и досуговой деятельности.</p> <p><i>Формировать и выполнять</i> комплексы упражнений, классифицируя их по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств (способностей)</p>

					<p>человека (координационные способности, гибкость, быстрота) и эстетических способностей.</p> <p><i>Демонстрировать</i> приёмы выполнения различных комбинаций, используя танцевальные шаги, повороты, прыжки</p>
	<p><b>Раздел №2</b></p> <p><b>Кроссовая подготовка</b></p>	30	<p>Общеразвивающие и подвижные игры, спортивные эстафеты.</p>	<p>Фронтальная (коллективное выполнение упражнений); групповая (выполнение заданий преподавателя в группах, выделенных с учётом уровня подготовки, медицинских показателей), индивидуальная (предусматривается самостоятельное решение физкультурных приемов каждым учащимся); круговая (характеризуется последовательностью выполнения серии упражнений).</p>	<p><i>Осваивать и демонстрировать</i> равномерную ходьбу, равномерный и челночный бег;</p> <p><i>Демонстрировать</i> положение стоп, коленей, рук, головы, правильную осанку при выполнении упражнений.</p> <p><i>Использовать</i> умения и навыки выполнения упражнений в учебной, игровой и досуговой деятельности.</p>
	<p><b>Раздел №3</b></p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики</b></p>	19	<p><i>Акробатические упражнения:</i> кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p><i>Гимнастические упражнения</i></p>	<p>Фронтальная (коллективное выполнение упражнений); групповая (выполнение заданий преподавателя в группах, выделенных с учётом уровня подготовки, медицинских показателей),</p>	<p><i>Осваивать и выполнять технику:</i> — подводящих упражнений на гибкость: наклоны с касанием пальцами рук пола в положении</p>

			<p><i>прикладного характера:</i> лазание по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне</p> <p>Упражнения, преимущественно воздействующие на развитие отдельных качеств (способностей) человека.</p> <p>Упражнения для преимущественного проявления определённых двигательных умений и навыков</p>	<p>индивидуальная (предусматривается самостоятельное решение физкультурных приемов каждым учащимся); круговая (характеризуется последовательностью выполнения серии упражнений).</p>	<p>стоя с выпрямленными коленями или касанием пальцами рук пальцев стопы в положении сидя на полу; наклоны туловища назад лёжа на животе с опорой руками; различные наклоны туловища у опоры; — подводящих упражнений к акробатическим упражнениям и акробатические упражнения: группировка, перекаты в группировке; кувырки в сторону, вперёд через плечо, назад через плечо; полу- шпагат / шпагат; мост из положения лёжа / сидя / стоя; колесо;</p> <p>технических действий: «пружины» (отталкивания-приземления), взмахи и замахы (прыжки, повороты, перевороты), расслабления (способность к мышечным дифференцировкам, полноценному отдыху), упражнения для развития мелкой моторики, включая повороты и серии</p>
--	--	--	--	--	---

					<p>поворотов на 90° и 180° в обе стороны; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полу-поворотом, с места и с разбега; равновесие на одной ноге попеременно, в том числе с положением другой ноги в различных плоскостях — вперёд, назад, в сторону;</p> <p>— упражнений с гимнастическими предметами (мяч, скакалка): удержание, вращения кистью руки попеременно; вращения рукой попеременно в различной плоскости; броски, в том числе в заданную плоскость, ловля; перекаты (мяч); прыжки через скакалку вперёд, назад, двойные прыжки, высокие прыжки с двойным махом скакалки;</p> <p>танцевальных шагов; основных элементов танцевальных движений: хореографические позиции ног; шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотами); шаги галопа (в сторону, вперёд); шаги польки в сочетании с</p>
--	--	--	--	--	---

					различными под-скоками; элементы русского танца: «ко-вырялочка», «припадание»; чередование шагов на полупальцах, на пятках; ходьба и бег на высоких полупальцах.
	<b>Раздел №4</b>  <b>Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей</b>	<b>12</b>	Общеразвивающие и подвижные игры, спортивные эстафеты . Игровые задания на развитие воображения с использованием гимнастических упражнений. Игры сюжетные, ролевые, музыкально-сценические, музыкально-хореографические. Спортивные эстафеты с гимнастическими предметами. Игры для активного отдыха с мячом, со скакалкой	Фронтальная (коллективное выполнение упражнений); групповая (выполнение заданий преподавателя в группах, выделенных с учётом уровня подготовки, медицинских показателей), индивидуальная (предусматривается самостоятельное решение физкультурных приемов каждым учащимся); круговая (характеризуется последовательностью выполнения серии упражнений).	<i>Излагать</i> правила и условия игр и спортивных эстафет. <i>Закреплять</i> во время игр умения и навыки выполнения гимнастических упражнений. <i>Организовывать, проводить и принимать</i> участие в играх и игровых заданиях. <i>Уметь менять</i> ролевое участие в играх,  <i>обеспечивать</i> ролевые задачи: капитана команды, рядового команды, судьи, тренера-преподавателя. <i>Принимать</i> на себя ответственность за команду и <i>распределять</i> ролевое участие членов команды. <i>Соблюдать</i> правила игр и правила безопасного поведения во время игр. <i>Уметь описывать</i> правила игр и

					<p>спортивных эстафет.  <i>Проявлять</i> положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), <i>соблюдать</i> этические нормы поведения.  <i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.  <i>Проявлять</i> фантазию и инициативу в игровой деятельности.  <i>Выполнять</i> в ритм / на счёт, на музыкальный такт упражнения, танцевальные движения.  <i>Передавать</i> характер сюжета, замысла игрового задания движением тела, мимикой лица</p>
	<p><b>Раздел № 5.</b></p> <p><b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b></p>	<b>6</b>	<p>Общеразвивающие и подвижные игры, спортивные эстафеты с элементами баскетбола</p>	<p>Фронтальная (коллективное выполнение упражнений); групповая (выполнение заданий преподавателя в группах, выделенных с учётом уровня подготовки, медицинских показателей), индивидуальная (предусматривается самостоятельное решение физкультурных приемов</p>	<p><i>Излагать</i> правила и условия игр и спортивных эстафет.</p> <p><i>Организовывать, проводить и принимать</i> участие в играх и игровых заданиях.  <i>Уметь менять</i> ролевое участие в играх,  <i>обеспечивать</i> ролевые</p>

				каждым учащимся); круговая (характеризуется последовательностью выполнения серии упражнений).	задачи: капитана команды, рядового команды, судьи, тренера-преподавателя. <i>Принимать</i> на себя ответственность за команду и <i>распределять</i> ролевое участие членов команды. <i>Соблюдать</i> правила игр и правила безопасного поведения во время игр. <i>Уметь описывать</i> правила игр и спортивных эстафет. <i>Проявлять</i> положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), <i>соблюдать</i> этические нормы поведения. <i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> взаимопомощь и ува- жительное отношение к соперникам. <i>Проявлять</i> фантазию и инициативу в игровой деятельности.
	<b>Раздел №6 Подвижные игры на развитие координационны х способностей</b>	<b>13</b>	Общеразвивающие и подвижные игры, спортивные эстафеты . Игровые задания на развитие воображения с использованием	Фронтальная (коллективное выполнение упражнений); групповая (выполнение заданий преподавателя в группах, выделенных с учётом	<i>Излагать</i> правила и условия игр и спортивных эстафет. <i>Закреплять</i> во время игр умения и навыки выполнения

		<p>гимнастических упражнений. Игры сюжетные, ролевые, музыкально-сценические, музыкально-хореографические. Спортивные эстафеты с гимнастическими предметами. Игры для активного отдыха с мячом, со скакалкой</p>	<p>уровня подготовки, медицинских показателей), индивидуальная (предусматривается самостоятельное решение физкультурных приемов каждым учащимся); круговая (характеризуется последовательностью выполнения серии упражнений).</p>	<p>гимнастических упражнений. <i>Организовывать, проводить и принимать участие в играх и игровых заданиях.</i> <i>Уметь менять ролевое участие в играх,</i>  <i>обеспечивать</i> ролевые задачи: капитана команды, рядового команды, судьи, тренера-преподавателя. <i>Принимать</i> на себя ответственность за команду и <i>распределять</i> ролевое участие членов команды. <i>Соблюдать</i> правила игр и правила безопасного поведения во время игр. <i>Уметь описывать</i> правила игр и спортивных эстафет. <i>Проявлять</i> положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), <i>соблюдать</i> этические нормы поведения. <i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> взаимопомощь и уважительное отношение</p>
--	--	--	---	---



					<p>к соперникам.  <i>Проявлять</i> фантазию и инициативу в игровой деятельности.  <i>Выполнять</i> в ритм / на счёт, на музыкальный такт упражнения, танцевальные движения.  <i>Передавать</i> характер сюжета, замысла игрового задания движением тела, мимикой лица</p>
--	--	--	--	--	---

#### Раздел № 4

#### Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Дата	Основные направления воспитательной деятельности
1.	<b>Раздел №1</b> <b>Легкая атлетика</b>	18	Ходьба с изменением длины и частоты шага; через препятствия. ОРУ. Игра «Пустое место». Инструктаж по ТБ.	1	01.09	— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных
2.			Ходьба через несколько препятствий. Игра «Белые медведи». Бег с максим. скоростью 60м.	1	02.09	
3.			Ходьба через несколько препятствий. Игра «Белые медведи». Олимпийские игры: история возникновения.	1	06.09	

4.			Бег на результат 30, 60м. Игра «Смена сторон»	1	08.09	<p>проектов,</p> <p>-стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;</p> <p>-оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.</p>
5.			Прыжок в длину с разбега; с места. Игра «Гуси-лебеди». Влияние бега на здоровье.	1	13.09	
6.			Прыжок в длину с разбега; с места. Игра «Гуси-лебеди». Влияние бега на здоровье.	1	15.09	
7.			Прыжок в длину с разбега; в высоту 60см. Игра «Гуси	1	16.09	
8.			Прыжок в длину с разбега; в высоту 60см. Игра «Гуси	1	20.09	
9.			Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Правила соревнований в беге, прыжках.	1	22.09	
10.			Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Правила соревнований в беге, прыжках.	1	23.09	
11.			Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки	1	27.09	
12.			Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1	29.09	
13.			Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Правила соревнований в метании.	1	30.09	
14.			Метание малого мяча с места на дальность,	1	04.10	

			заданное расстояние. Правила соревнований в метании.			
15.			Метание в цель с 4-5м. Игра «Зайцы в огороде». Олимпийское движение современности	1	06.10	
16.			Метание в цель с 4-5м. Игра «Зайцы в огороде». Олимпийское движение современности.		07.10	
17.			Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».		11.10	
18.			Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде».	1	13.10	
19.	<b>Раздел №2</b> <b>Кроссовая подготовка</b>	30	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м. бег, 100м. ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	1	14.10	— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни со- временного общества, способность
20.			Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м. бег, 100м.	1	18.10	

			ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.			владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.
21.			Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м. бег, 90м. ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	1	20.10	
22.			Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м. бег, 90м. ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	1	21.10	
23.			Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м. бег, 90м. ходьба). Игра «Салки на марше». Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1	25.10	
24.			Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м. бег, 90м. ходьба). Игра «Салки на марше». Расслабление и	1	27.10	

			напряжение мышц при выполнении упражнений.			
25.			Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м. бег, 90м. ходьба). Игра «Два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1	8.11	
26.			Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м. бег, 90м. ходьба). Игра «Два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1	10.11	
27.			Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90м. бег, 90м. ходьба). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1	11.11	
28.			Бег 7 мин. Преодоление препятствий.	1	15.11	

			Чередование бега и ходьбы (90м. бег, 90м. ходьба). Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.			
29.			Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90м. бег, 90м. ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	1	17.11	
30.			Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90м. бег, 90м. ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	1	18.11	
31.			Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м. бег, 70м. ходьба). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, жёлуди, орешки». Развитие выносливости.	1	22.11	

			Выполнение основных движений с различной скоростью.			
32.			Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м. бег, 70м. ходьба). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, жёлуди, орешки». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.	1	24.11	
33.			Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м. бег, 70м. ходьба). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, жёлуди, орешки». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.	1	25.11	
34.			Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м. бег, 70м. ходьба). Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, жёлуди, орешки». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной	1	29.11	

			скоростью.		
35.			Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, жёлуди, орешки». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.	1	2.12
36.			Бег 9 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м. бег, 70м. ходьба). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.	1	2.12
37.			Бег 9 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м. бег, 70м. ходьба). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью.	1	6.12
38.			Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц Игра «Гуси-лебеди»..	1	8.12
39.			Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. Игра «Гуси-лебеди».	1	9.12
40.			Передвижение по диагонали,	1	13.12



			противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.		
41.			Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	1	15.12
42.			Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	1	16.12
43.			Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	1	20.12
44.			Ходьба через несколько препятствий. Встречная	1	22.12

			эстафета. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.			
45.			Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	1	23.12	
46.			Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	1	27.12	
47.			Бег на результат 30, 60м. Игра «Смена сторон» Развитие скоростных способностей	1	10.01	
48.			Бег на результат 30, 60м. Игра «Смена сторон» Развитие скоростных способностей	1	12.01	
49.	<b>Раздел №3 Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>19</b>	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3	1	13.01	-осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических

			кувырка вперёд. ОРУ. Игра «Что изменилось?» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ			упражнений как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом; — знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и русской культурно- педагогической традиции; — познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физическо- го развития и физического совершенствования
50.			Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Игра «Что изменилось?» Развитие координационных способностей.	1	17.01	
51.			Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд	1	19.01	
52.			Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?» Развитие координационных способностей.	1	20.01	
53.			Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На	1	24.01	

			<p>первый-второй рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.</p>			
54.			<p>Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.</p>	1	26.01	
55.			<p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.</p>	1	27.01	

56.			Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	1	31.01	
57.			Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	1	2.02	
58.			Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	1	03.02	
59.			Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в	1	07.02	

			висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.			
60.			Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.	1	9.02	
61.			Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.	1	10.02	

62.			Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	1	14.02	
63.			Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	1	16.02	
64.			Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	1	17.02	
65.			Передвижение по диагонали,	1	21.02	

			противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей			
66.			ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей по средствам подвижных игр: «Заяц без логова», «Удочка».	1	24.02	
67.			ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей по средствам подвижных игр: «Заяц без логова», «Удочка».	1	28.02	
68.	<b>Раздел №4</b> <b>Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей</b>	<b>12</b>	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит?», Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей .	1	2.03	— внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
69.			ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит?», Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей .	1	3.03	
70.			ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие	1	5.03	



			скоростно-силовых способностей.			<p>— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;</p> <p>— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;</p>
71.			ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	9.03	
72.			ОРУ. Игры « Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	10.03	
73.			ОРУ. Игры « Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	14.03	
74.			ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	16.03	
75.			ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	17.03	
76.			ОРУ. Игры « Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафет. Развитие скоростно-	1	21.03	

			силовых способностей.			
77.			ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафет. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	23.03	
78.			ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит?», Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей .	1	24.03	
79.			ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит?», Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей .	1	4.04	
80.	<b>Раздел № 5.</b>  <b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>	<b>6</b>	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал — садись». Развитие координационных способностей.	1	6.04	— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению элементов игры в баскетбол как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
81.			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1	7.04	

82.			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	1	11.04	
83.			Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. ОРУ. Игра «Мяч-среднему». Развитие координационных способностей.	1	13.04	
84.			Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом. Броски двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1	14.04	
85.			Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч»,	1	18.04	

			«Перестрелка». Развитие координационных способностей.			
86.	<b>Раздел №6 Подвижные игры на развитие координационных способностей</b>	<b>13</b>	Прыжок в длину с разбега; с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	20.04	<p>— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;</p> <p>-готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;</p> <p>-оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.</p>
87.			Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	21.04	
88.			Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	25.04	
89.			Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	27.04	
90.			Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Метание набивного мяча вперёд-вверх, на дальность и на заданное	1	28.04	

			расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств.			
91.			ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1	4.05	
92.			ОРУ. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей	1	05.05	
93.			ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	11.05	
94.			ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	1	12.05	
95.			ОРУ. Игра «Мяч-среднему». Развитие координационных способностей.	1	16.05	
96.			ОРУ. Игра «Передал — садись». Развитие координационных способностей.	1	18.05	
97.			ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	1	19.05	
98.			ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	1	23.05	
99.			ОРУ. Игра «Борьба за	1	25.05	

			мяч». Развитие координационных способностей.			
--	--	--	--	--	--	--

## Раздел № 5

### Лист корректировки.

Предмет физическая культура

Класс 3

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		по плану	по факту		

--	--	--	--	--	--

**Раздел №6  
Аннотация.**

Название рабочей программы	Класс	УМК	Количество часов для изучения	Автор/ составитель программы (Ф.И.О.)
Рабочая программа по физической культуре	3	К учебнику В.И.Лях «Физическая культура» 3 класс для общеобразовательных организаций: базовый уровень М.: Просвещение 2019 -175с.: ил.	99	Очередняк Лилия Сергеевна

Согласовано  
протокол заседания МО  
МБОУ гимназии № 20  
имени С. С. Станчева  
№ 1 от 26.08.2021г.  
Руководитель МО \_\_\_\_\_ / Криволицкая И.Е./

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ О.А.Жмурина  
от 26.08.2021г.