



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
Лицей № 40  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
Образовательного учреждения  
Протокол от «30» августа 2022 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор ГБОУ Лицей №40  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Н.Г. Милькова

Приказ от «30» августа 2022 г. №226/1-д



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
**для обучающихся 3 класса**

(Лях В. И.)

АО «Издательство Просвещение» № 1.1.8.1.3.1

(102 часа)

**Уровень обучения: начальное общее образование**

## Планируемые результаты освоения предмета

### Личностные результаты:

- ✓ формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- ✓ формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- ✓ развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- ✓ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, 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 ее осуществления;
- ✓ формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ✓ определение общей цели и путей ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- ✓ готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета 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:

- ✓ формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- ✓ овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.п.);
- ✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

## Содержание учебного предмета

### **Знания о физической культуре (в процессе обучения)**

Повторение пройденного материала. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)

### **Способы физической деятельности (в процессе обучения)**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Гимнастика с основами акробатики (18 часов)***

Повторение пройденного материала. Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

#### ***Легкая атлетика (30 часов)***

Повторение пройденного материала. Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги

#### ***Подвижные игры (39)***

Для развития скоростных способностей, для развития ловкости, для развития координации, развития выносливости и внимания:

Повторение пройденного материала. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Параютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловушка, поймай ленту», «Метатели». На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

#### ***Кроссовая подготовка (12 часов)***

Равномерный бег до 10 мин, чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 70 м.)

#### ***Повторение (3 часа)***

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата по факту
1	ТБ на занятиях физической культурой, на занятиях по л/а. Бег на короткие дистанции	
2	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции	
3	Беговые упражнения. Бег на 30 м с высокого старта	
4	Беговые упражнения. Челночный бег 3по10 метров	
5	Беговые упражнения. Челночный бег 3по10 метров	
6	Беговые упражнения. Бег на 60 м с высокого старта	
7	Метание малого мяча в вертикальную цель	
8	Метание малого мяча в вертикальную цель	
9	Метание малого мяча на дальность	
10	Метание малого мяча на дальность	
11	Контрольные легкоатлетические упражнения	
12	Броски большого (1кг) мяча снизу из положения стоя и из-за головы из положения сидя	
13	Броски большого (1кг) мяча снизу из положения стоя и из-за головы из положения сидя	
14	Техника выполнения прыжка в длину с места	
15	Техника выполнения прыжка в длину с места	
16	Техника выполнения прыжка в длину с места	
17	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метание мяча в цель	
18	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метание мяча в цель	
19	Техника выполнения прыжка в длину с разбега, метание мяча в цель	
20	Контрольные легкоатлетические упражнения	
21	Беговые упражнения. Эстафеты	
22	Техника безопасности на занятиях подвижными играми, повторить ранее изученные подвижные игры	
23	Подвижные игры для развития скоростных способностей.	
24	Подвижные игры для развития скоростных способностей.	
25	Подвижные игры для развития скоростных способностей.	
26	Подвижные игры для развития ловкости.	
27	Подвижные игры для развития ловкости, игры на внимание.	
28	Подвижные игры для развития ловкости, игры на внимание.	
29	Подвижные игры с использованием прыжков, игры на внимание.	
30	Подвижные игры с использованием прыжков, игры на внимание.	
31	Техника безопасности на занятиях спортивными играми, футбол. Повторение пройденного материала.	

32	Остановка катящегося мяча, ведение мяча внутренней частью подъёма стопы по прямой	
33	Остановка катящегося мяча, ведение мяча внутренней частью подъёма стопы	
34	ведение мяча внешней частью подъёма стопы по прямой	
35	ведение мяча внешней частью подъёма стопы	
36	ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма стопы с остановками по сигналу	
37	Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы	
38	Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы	
39	Контрольные упражнения	
40	ТБ на занятиях физической культурой, на занятиях по гимнастике, упражнения в висах	
41	История гимнастики, упражнения в висах и упорах	
42	Упражнения в висах и упорах	
43	Значение гимнастики в жизни человека, подъём туловища из положения лёжа на спине	
44	Упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке	
45	Упражнения на гимнастической стенке и гимнастической скамейке	
46	ТБ на занятиях физической культурой, на занятиях по гимнастике. Упражнения со скакалкой	
47	Упражнения со скакалкой	
48	Контрольные упражнения	
49	Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)	
50	Перекаты из упора присев	
51	Кувырок вперёд в группировке	
52	Акробатические упражнения, упражнения в равновесии	
53	Акробатические упражнения, упражнения в равновесии	
54	Акробатические упражнения, упражнения в равновесии	
55	Контрольные упражнения	
56	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания	
57	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания	
58	ТБ на занятиях кроссовой подготовкой, чередование бега и ходьбы	
59	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег	
60	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег	
61	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег	
62	Упражнения для развития выносливости, равномерный бег	
63	Упражнения для развития выносливости, равномерный бег	
64	Упражнения для развития выносливости, равномерный бег	
65	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег	
66	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег	

67	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег	
68	Контрольный урок	
69	Чередование бега и ходьбы, равномерный бег	
70	Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Ознакомление с игрой «баскетбол». Эстафеты с мячом	
71	История баскетбола. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Ведение мяча на месте	
72	Ловля и передача на месте, в движении	
73	Ловля и передача на месте, в движении	
74	Ловля и передача на месте, в движении	
75	Ведение мяча различными способами, броски мяча в кольцо	
76	Ведение мяча различными способами, броски мяча в кольцо	
77	Контрольные упражнения	
78	Эстафеты с элементами баскетбола	
79	Технические действия с мячом	
80	Технические действия с мячом	
81	Контрольные упражнения, эстафеты с элементами баскетбола	
82	Техника безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. Ознакомление с игрой «волейбол». Подвижные игры.	
83	Броски и ловля мяча через сетку двумя и руками	
84	Броски и ловля мяча через сетку двумя руками	
85	Подводящие упражнения для освоения прямой нижней и боковой подачи	
86	Подводящие упражнения для освоения прямой нижней и боковой подачи	
87	Ознакомление игрой «пионербол»	
88	Учебная игра «пионербол»	
89	Контрольные упражнения	
90	Учебная игра «пионербол»	
91	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Бег на короткие дистанции.	
92	Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту с прямого разбега.	
93	Прыжок в высоту с прямого разбега. Челночный бег 3*10метров	
94	Прыжок в высоту с прямого разбега. Челночный бег 3*10метров	
95	Метание малого мяча на дальность, прыжок в длину с места	
96	Метание малого мяча на дальность, прыжок в длину с места	
97	Контрольные упражнения	
98	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель	
99	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель	
100	Повторение	
101	Повторение	
102	Повторение	
		<b>Итого по факту</b>