

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МБОУ СОШ № 256 ГО ЗАТО Фокино Приморский край

РАССМОТРЕНО

на заседании

методического совета

Протокол №1 от «26» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №256

Н. В. Маркова

Приказ № 86 от «28» августа 2026 г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 67D3DF49D1AE418DB7341CB736087548
Владелец: Маркова Наталья Вадимовна
Действителен с 17.01.2026г. до 03.09.2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 10070469)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3 классов

составлена учителем физической культуры

Блезиной А.Е.

ГО ЗАТО Фокино, 2026-2027

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Кроссовая подготовка

Равномерный бег в чередовании с ходьбой. Бег по пересечённой местности. Бег по полосе препятствий с её преодолением. Кроссовый бег на выносливость.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающиеся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Учебник Эл журнал. интернет
1.2	Основы навыков плавания	4			Учебник Эл журнал. интернет
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесберегающими	5			Учебник Эл журнал. интернет
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	2			Учебник Эл журнал. интернет
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	22			Учебник Эл журнал. интернет
1.2	Игры и игровые задания	6			Учебник

					Эл журнал. интернет
Итого по разделу		28			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комбинация упражнений основной гимнастики	8			Учебник Эл журнал. интернет
2.2	Спортивные упражнения (лёгкая атлетика)	12			Учебник Эл журнал. интернет
2.3	Туристические спортивные упражнения	2			Учебник Эл журнал. интернет
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	4			Учебник Эл журнал. интернет
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **3 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Методика проведения контрольных измерений.	1				Учебник, интернет
2	Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и в физическом совершенстве. Читательская грамотность (знакомство с историческими фактами)	1				Учебник, интернет
3	Подводящие упражнения и их назначение. День физкультуры и спорта.	1				Учебник, интернет
4	Правила дыхания в воде при плавании. Математическая грамотность (применение чисел, подсчёт)	1				Учебник, интернет
5	Техника выполнения согласованных двигательных действий при плавании.	1				Учебник, интернет
6	Виды спортивных стилей плавания. День студенческого спорта.	1				Учебник, интернет
7	Техника спортивных стилей плавания День туризма.	1				Учебник, интернет
8	Составление комплексов и демонстрация	1				Учебник, интернет

	техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки.					
9	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				Учебник, интернет
10	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях. Всероссийский день ходьбы.	1				Учебник, интернет
11	Бег на короткие дистанции 30, 60 метров. Всероссийский день бега «Кросс Наций»	1				Учебник, интернет
12	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно – силовых качеств	1				Учебник, интернет
13	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно – силовых качеств	1				Учебник, интернет
14	Строевые команды: построение, перестроения.	1				Учебник, интернет
15	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки, техники дыхания при выполнении упражнений, методика контроля осанки. Всероссийский день гимнастики. Креативное мышление.	1				Учебник, интернет
16	Челночный бег 3 по 10 метров.	1				Учебник, интернет
17	Челночный бег 3 по 10 метров	1				Учебник, интернет
18	Броски набивного мяча	1				Учебник, интернет
19	Бег с ускорение на короткие дистанции	1				Учебник, интернет
20	Беговые упражнения с координационной	1				Учебник, интернет
21	Развитие выносливости в беге	1				Учебник, интернет

22	Стартовые положения: высокий, низкий старт	1				Учебник, интернет
23	Эстафетный бег с эстафетной палочкой	1				Учебник, интернет
24	Эстафетный бег по кругу	1				Учебник, интернет
25	Игры и эстафеты с метанием	1				Учебник, интернет
26	Метание в вертикальную цель.	1				Учебник, интернет
27	Метание малого мяча на дальность	1				Учебник, интернет
28	Общая физическая подготовка	1				Учебник, интернет
29	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Учебник, интернет
30	Передвижение на гимнастической стенке	1				
31	Прыжки через короткую скакалку. Креативное мышление.	1				Учебник, интернет
32	Игры и эстафеты с большой скакалкой. Международный день здоровья					Учебник, интернет
33	Игры и эстафеты со скакалкой	1				Учебник, интернет
34	Упражнения в равновесии. Лазание и перелезание.	1				Учебник, интернет
35	Техника выполнения упражнений общей разминки	1				Учебник, интернет
36	Техника выполнения акробатических упражнений	1				Учебник, интернет
37	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1				Учебник, интернет
38	Составление комплексов и демонстрации выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц	1				Учебник, интернет

	стопы, мышц ног.					
39	Составление комплексов и демонстрации выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины. Развития гибкости позвоночника	1				Учебник, интернет
40	Составление комплексов и демонстрации выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого сустава.	1				Учебник, интернет
41	Составление комплексов и демонстрации выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности коленного сустава. 120 лет Олимпийскому движению.	1				Учебник, интернет
42	Составление комплексов и демонстрации выполнения гимнастических упражнений с предметами для развития координационно – скоростных способностей. Составление комплексов и демонстрации выполнения акробатических упражнений	1				Учебник, интернет
43	Упражнения на гимнастических матах	1				Учебник, интернет
44	Упражнения на гимнастических матах	1				Учебник, интернет
45	Акробатические упражнения	1				Учебник, интернет
46	Акробатические упражнения. День защитников Отечества	1				Учебник, интернет
47	Упражнения с малыми мячами	1				Учебник, интернет

48	Упражнения со скакалкой	1				Учебник, интернет
49	Упражнения с гимнастическими палками. День физкультуры и спорта.	1				Учебник, интернет
50	Упражнения в преодолении полосы препятствий	1				Учебник, интернет
51-	Упражнения в преодолении полосы препятствий	1				Учебник, интернет
52	Упражнения круговой тренировки. Всемирный день баскетбола.	1				Учебник, интернет
53	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Всемирный день баскетбола	1				Учебник, интернет
54	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. День спортивного кино.	1				Учебник, интернет
55	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Учебник, интернет
56	Спортивная игра футбол. Всемирный день футбола	1				Учебник, интернет
57	Подвижные игры с приемами футбола	1				Учебник, интернет
58	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Чит. гр.	1				Учебник, интернет
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Всемирный день здоровья.	1				Учебник, интернет
60	Освоение правил и техники	1				Учебник, интернет

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. кросс 1 км. Эстафеты	1				Учебник, интернет
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Учебник, интернет
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. Мат. гр.	1				Учебник, интернет
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Учебник, интернет
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1				Учебник, интернет
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Всемирный день бега.	1				Учебник, интернет

67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Учебник, интернет
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Всемирный день честной игры	1				Учебник, интернет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура 1 -2; 3 -4 классы. Москва «Просвещение»

А.П.Матвеев 2011 г.

- Физическая культура 1 -2; 3 – 4 классы. Т.С Лисицкая, Л.А. Новикова
издательство «Астрель»

- Физическая культура 1 – 4 классы. В.И. Лях

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическое воспитание в школе. Издательство «Учитель» Е.Л.Гордияш, И.В. Жигульская.

Уроки физической культуры в начальных классах. Издательство
«Просвещение» В.М. Мозговой.

Рабочие программы физического воспитания учащихся. 1 – 11 классы. В.И. Лях, А.А. Зданевич

Настольная книга учителя физической культуры. Издательство «Физкультура и спорт». Г.И. Погадаев.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет.