


Муниципальное общеобразовательное учреждение
Вешкаймская средняя общеобразовательная школа №1

Рассмотрено на ШМО учителей
начального и дошкольного цикла
Протокол № 1
от « 31» августа 2023 года

Согласованно
заместитель директора по УР

 /Звягина И.Н.

Утверждаю
Директор МОУ Вешкаймская
СОШ №1

 Н.Е. Гайкова
Приказ № 186
от «31» августа 2023 г.



Рабочая программа

Учебный предмет **физическая культура**

Класс **3**

Уровень образования начальное общее

Срок реализации программы **2023-2024 учебный год**

Количество часов по учебному плану: **всего 102 часа в год; в неделю 3 часа**

Рабочая программа составлена на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО),
утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373

- Основной образовательной программы начального общего образования МОУ Вешкаймская СОШ №1,
утвержденной приказом директора от 31.08.2023 № 180

- Примерной рабочей программы по физической культуре для 1-4 классы, автор А.П. Матвеев
,М.:Просвещение,2019 г

- Учебник « Физическая культура.3-4 класса: учебник для общеобразовательных организаций»/ автор А.П
Матвеев,-М: Просвещение, 2016 г

Рабочую программу составил  А.С. Хамдеев

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

У обучающихся будут сформированы: положительное отношение к урокам физической культуры; понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека; мотивация к выполнению закалывающих процедур.

Обучающиеся получают возможность для формирования: познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры; положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов; уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

Предметные:

обучающиеся научатся: выполнять правила поведения на уроках физической культуры; рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека; называть меры по профилактике нарушений осанки; определять способы закалывания; определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека; выполнять строевые упражнения; выполнять различные виды ходьбы; выполнять различные виды бега; выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега; прыгать через скакалку на одной и двух ногах; метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель ; выполнять кувырок вперед; выполнять стойку на лопатках; лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке; перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов; выполнять танцевальные шаги; передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием; играть в подвижные игры; выполнять элементы спортивных игр.

обучающиеся получают возможность научиться: понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека; рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр; определять влияние закалывания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств; выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки; организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные:

Регулятивные

Обучающиеся научатся: понимать цель выполняемых действий; выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя; адекватно

оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений; анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя); вносить коррективы в свою работу.

Обучающиеся получают возможность научиться: продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток; объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания; самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств; координировать взаимодействие с партнёрами в игре; организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

Обучающиеся научатся: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника; различать, группировать подвижные и спортивные игры; характеризовать основные физические качества; группировать игры по видам спорта; устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Обучающиеся получают возможность научиться: осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы; свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро; сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр; устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

Коммуникативные

Обучающиеся научатся: рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки; высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека; договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Обучающиеся получают возможность научиться: выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта; задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений; понимать действия партнёра в игровой ситуации.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре (4 ч)

История Олимпийских игр и спортивных соревнований. **Понятие** о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. **Правила** предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. **Сведения** о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. **Влияние** занятий физической культурой на воспитание характера человека. **Подвижные** и спортивные игры.

Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (98 ч)

Лёгкая атлетика

Ходьба: в разном темпе, ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

Лыжная подготовка

Организуемые команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг без палок и с палками. **Повороты:** переступанием на месте вокруг носков лыж. Спуск в основной, низкой стойке. Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». Торможение падением.

Подвижные игры

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч»; «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная во бору», белорусская народная игра «Ежик и мыши».

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

	Количество часов	
	3 класс	
	по авторской программе	по рабочей программе
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
Лёгкая атлетика	43	43
Гимнастика с элементами акробатики	24	24
Подвижные игры с элементами спортивных игр	18	18
Лыжная подготовка	20	20
Итого	102	102

4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
3 класс

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата	
			По плану	Фактически
	Лёгкая атлетика	16		
1	Техника безопасности на спортивной площадке. Высокий старт.	1		
2-3	Бег с ускорением. Тест-прыжок в длину с места.	2		
4-5	Высокий старт. Тест-бег 30 м.	2		
6-7	Прыжки в длину с разбега. Тест-подтягивание.	2		
8-9	Метание мяча в цель. Развитие прыгучести.	2		
10-11	Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Тест- 6 мин.	2		
12-13	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Тест- челночный бег 3*10 м .	2		
14-15	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	2		
16	Развитие выносливости Построения и перестроения. Эстафета с бегом и прыжками.	1		
	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	8		
17-18	Преодоление препятствий. Мини-футбол по упрощённым правилам.	2		

19-20	Ловля и передача мяча. Эстафета с мячами.	2		
21-22	Ловля и передача мяча в движении. Бросок набивного мяча. Игры.	2		
23-24	Ведение мяча. Баскетбол по упрощённым правилам.	2		
	Гимнастика с элементами акробатики.	24		
25	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Кувырок вперёд.	1		
26-27	Стойка на лопатках согнув ноги. Кувырок вперёд. Игры.	2		
28-29	Стойка на лопатках согнув ноги с перекатом вперёд в упор присев. Режим дня и личная гигиена.	2		
30-31	Кувырок в сторону. Акробатические соединения из разученных элементов. Эстафета.	2		
32-33	Акробатические соединения из разученных элементов. Висы и упоры. Эстафета.	2		
34-35	Лазание по наклонной скамейке. Висы и упоры. Игры.	2		
36-37	Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание в висе лёжа согнувшись. Эстафета.	2		
38-39	Лазание по канату. Игры.	2		
40-41	Лазание и перелезание. Упражнения на равновесие. Игры.	2		
42-43	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, бревну, перешагивание через набивные мячи.	2		
44-45	Упражнения на равновесие. Лазание по канату. Игра.	2		
46-	Круговая тренировка с элементами	2		

47	акробатических упражнений. Игры.			
48	Гимнастическая полоса препятствий на развитие физических качеств: быстроты, силы, гибкости.	1		
	Лыжная подготовка.	20		
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте.	1		
50	Ступающий шаг без палок. Повороты на месте.	1		
51-52	Ступающий шаг с палками. Повороты на месте.	2		
53	Скользящий шаг без палок. Повороты на месте	1		
54-56	Скользящий шаг с палками. Подъём лесенкой и ёлочкой.	3		
57-58	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты на лыжах.	2		
59-60	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Спуск с небольшого склона.	2		
61-62	Попеременный двухшажный ход. Подъёмы и спуски.	2		
63	Прохождение дистанции 1 км. Лыжная эстафета.	1		
64-65	Попеременный одношажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	2		
66-67	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	2		
68	Соревнования "Лыжные гонки".	1		
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	10		
69	Техника безопасности на уроках спортивных и подвижных игр.Ловля и передача мяча в	1		

	движении с параллельным смещением игроков. Игра-пионербол.			
70-72	Ловля и передача мяча с параллельным смещением игроков. Игра-пионербол.	3		
73-75	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо. Баскетбол по упрощённым правилам.	3		
76-78	Подвижные игры и эстафеты с мячами.	3		
	Лёгкая атлетика.	27		
79	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Ходьба и бег разными способами. Игры с элементами лёгкой атлетики.	1		
80-81	Прыжки в высоту с разбега. Челночный бег.	2		
82-83	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Бег в медленном темпе. Тест-наклон вперёд из положения сидя.	2		
84-85	Прыжки и их разновидности. Тест-прыжок в длину с места.	2		
86-87	Метание малого мяча в цель. Броски набивного мяча. Тест - челночный бег 3*10м.	2		
88-89	Высокий старт. Прыжки по ориентирам. Тест-бег 30 м.	2		
90-91	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Тест-подтягивание.	2		
92-93	Прыжки в длину с разбега. Тест-6 мин.	2		
94-95	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе. Бег с ускорением. Подвижные игры.	2		
96-97	Бег 1000 м на результат. Игра мини-футбол.)	2		
98-99	Лёгкоатлетическая эстафета. Бег в медленном темпе. Игра мини-футбол.	2		
100-	Преодоление полосы препятствий. Игра мини-	3		

102	футбол. Правила безопасности при купании в естественных водоёмах.			
-----	---	--	--	--

5. Приложение №1

Демонстрировать уровень физической подготовленности учащихся 1-4 классов

в соответствии с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Демонстрировать уровень физической подготовленности

Уровень физической подготовленности учащихся 1-4 классов

в соответствии с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
		8		7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	
		9	7,1	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,6
			6,8	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,3
		10	6,6					5,2
Координационные	Челночный бег 3*10м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
		8			9,1		10,7-10,1	
		9	10,4	10,0-9,5	8,8	11,2	10,3-9,7	9,7
			10,2	9,9-9,3	8,6	10,8	10,0-9,5	9,3
		10	9,9	9,5-9,0		10,4		9,1
Скор	Прыжок	7	100 и	115-	155 и	90 и менее	110-130	150 и

ОСН О- СИЛО ВЫЕ	В ДЛИНУ С МЕСТА, СМ	8	менее	135	более	100	125-140	более
		9	110	125-145	165	110	135-150	155
		10	120	130-150	175	120	140-155	160
			130	140-160	185			170
ВЫН ОСЛИ ВОСТ Ь	6- МИНУТН ЫЙ БЕГ, М	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
		8					650-850	
		9	750	800-950	1150	550	700-900	950
		10	800	850-1000	1200	600	750-950	1000
			850	900-1050	1250	650		1050
Гибк ость	Наклон вперед из положен ия сидя, СМ	7	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
		8		3-5	7,5	2	6-9	
		9	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
		10	1	4-6	8,5	3	7-10	13,0
			2					14,0
Сило вые	Подтяги вание: на высокой перекла дине из виса, кол-во раз(маль чики). На	7	1	2-3	4 и выше			
		8	1	2-3	4			
		9	1	3-4	5			
		10	1	3-4	5			
		7				2 и ниже	4-8	12 и выше
	8				3	6-10		

низкой перекла дине из виса лежа, кол-во раз (девочки).	9				3	7-11	14
	10				4	8-13	16
							18

В соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса