

**1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»****3 класс**

Обучающийся получит возможность для формирования следующих *Личностных УУД* по следующим направлениям воспитательной деятельности:

**1. Гражданское воспитание:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

**2. 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;

**3. Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.**

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

— 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.

**4. Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание):**

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- осознание личностной ответственности за свои поступки, в том числе по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих;

- эстетические чувства - гордость за спортивные достижения сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене;

**5. Популяризация научных знаний среди детей (ценности научного познания):**

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

— 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;

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

#### **6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья:**

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства;

-ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений как важных жизнеобеспечивающих умений;

-установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

#### **7. Трудовое воспитание:**

— осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

#### **8. 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.

*Обучающийся получит возможность для формирования следующих***Метапредметных результатов.**

#### **Регулятивные УУД**

-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

-формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта 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.

### ***Познавательные УУД***

-искать и отбирать необходимую для решения учебной задачи информацию в учебнике, энциклопедиях, справочниках, Интернете;  
-открывать новые знания, осваивать новые умения в процессе выполнения пробных физических упражнений;

### ***Коммуникативные УУД***

*Учащийся научится:*

-высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать;  
-слушать других, пытаться принимать другую точку зрения;  
-уметь сотрудничать, выполняя различные роли в группе, в совместном решении проблемы (задачи);  
-уважительно относиться к позиции другого человека, пытаться договариваться.

**Предметными результатами изучения предмета является формирование следующих умений:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся **третьего класса должны:**  
*иметь представление:*

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

- уметь:*
- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
  - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
  - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
  - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
  - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
  - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК«ГТО»;
  - демонстрировать уровень физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5

Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

## 2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 3 класс

#### Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой,(разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви). Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр. Проект № 1«Талисманы олимпийских игр в Сочи»

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

#### Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Проект № 2«Проверка состояния стопы во время выполнения физупражнений».

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.

#### Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

##### 1) *Оздоровительная физическая культура (в процессе уроков)*

Комплексы: физических упражнений, упражнений на развитие физических качеств,упражнения по профилактике и коррекции нарушений осанки, дыхательных упражнений. Физкультминутки и гимнастика для глаз.

##### 2) *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

*Модуль «Спортивные игры»*

**Баскетбол:** ловля и передача мяча на месте и в движении, ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге, ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом, ведение мяча с изменением направления и скорости, броски в цель, бросок двумя руками от груди, игры «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу».

**Волейбол:** упражнения в перемещениях и передачи мяча, ходьба и бег по сигналу (остановка скачком после ходьбы и бега), вкладывание волейбольного мяча в положении «передача». (по сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча; передача мяча подброшенного над собой и партнером), передача в парах (во время перемещения по сигналу – передача мяча), прием снизу двумя руками (мяч набрасывает партнер), передачи у стены многократно с ударом о стену, передача мяча, брошенного партнером через сетку, передачи с набрасыванием партнера через сетку (передачи в парах через сетку), многократные передачи в стену (передачи у стены многократно с ударом о стену), игры «Пионербол», «Передал-садись», «Мяч на головой»

**Футбол:** ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек, удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, тактические действия в защите, игра мини-футбол.

*Модуль «Гимнастика с основами акробатики»*

**Строевые и организующие команды и приемы:** выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».

Отработка навыков выполнения организующих команд.

**Гимнастические упражнения:** прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед, прыжки группами на длинной скакалке вис на согнутых руках, подтягивания в висе, упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке, ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (*высота до 1 м*), соскок с опорой, комбинация из ранее изученных упражнений, перелезание через гимнастического коня.

**Акробатические упражнения:** группировка, перекаты в группировке из упора стоя на коленях, перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, кувырок вперед в упор присев, (2-3 кувырка вперед), кувырок назад в упор присев, стойка на лопатках, стойка на лопатках, согнув ноги, из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев, мост из положения лежа на спине, комбинация из разученных элементов.

*Модуль «Легкая атлетика»*

**Беговые упражнения:** преодоление препятствий в беге, бег с максимальной скоростью (30 м). (60 м), челночный бег 3x10 м.

**Прыжковые упражнения:** прыжок в длину с короткого и с полного разбега в зоны отталкивания, прыжок с высоты 60 см, многоскоки, прыжок в длину с места, игры «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».

**Метание и броски:** метание в цель (4-5 м), метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние, метание набивного мяча, игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски».

### **Вариативная часть**

*Модуль «Кроссовая подготовка»*

Равномерный бег, бег в чередовании с ходьбой, передвижения по пересечённой местности.

*Модуль «Национальный компонент»*

**Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»:**

«Заяц без логова», «Удочка», «Белые медведи», «Смена сторон», Эстафета зверей», «Фигуры», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля».

### 3) Прикладно-ориентированная физическая культура

Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом (ВФСК) «Готов к труду и обороне» (ГТО) (абзац введён приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 № 609):

- 1) челночный бег 3х10 м (сек) или бег на 30м с высокого старта;
- 2) бег 1 км с переходом на ходьбу (мин, сек);
- 3) прыжок в длину с места (м, см);
- 4) метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий);
- 5) наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.
- 6) подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)

Раздел	Проектная работа
Знания о физической культуре	Проект № 1 «Талисманы олимпийских игр в Сочи»
Способы физкультурной деятельности	Проект № 2 «Проверка состояния стопы во время выполнения физупражнений».

## 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3 класс (2 часа в неделю, всего 68 часов)

Разделы	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	№ урока	Основные виды учебной деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности*
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ	5	1. Правила ТБ при занятиях физкультурой. Организация	1	1	Формулировать и удерживать учебную	1,3,5,6


КУЛЬТУРЕ		<i>мест занятий физической культурой.</i>			задачу; <b>выбирать</b> действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  <b>Использовать</b> общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  <b>Задавать</b> вопросы, <b>обращаться</b> за помощью.	
		<i>2.Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.</i>	1	3		<b>1,3,4,5,6</b>
		<i>3.Ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр.</i>	1	7		<b>1,2,3,4,5,6</b>
		<i>4.Символика, Олимпийских игр. Проект №1 «Талисманы олимпийских игр в Сочи»</i>	1	10		<b>1,2,3,4,5,6</b>
		<i>5.Физическое развитие и физподготовка, её связь с развитием основных физических качеств.</i>	1	17		<b>1,3,5,6</b>
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	7	<i>1.Правила составления комплексов ОРУ. Упражнения на развитие различных мышечных групп.</i>	1	13	<b>Различать</b> способ и результат действия;предвосхищать результаты. <b>Ориентироваться</b> в разнообразии способов решения задач; самостоятельно <b>создавать</b> ход деятельности при решении проблем. <b>Формулировать</b> собственное мнение, <b>слушать</b> собеседника; <b>разрешать</b> конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	<b>3,4,5,6</b>
		<i>2.Правила составления комплексов ОРУ. Упражнения с предметами.</i>	1	32		<b>3,5,6</b>
		<i>3.Контроль за состоянием организма по ЧСС. Проект № 2 «Проверка состояния стопы во время выполнения физупражнений».</i>	1	57		<b>3,5,6</b>
		<i>4.Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках.</i>	1	62		<b>2,3,5,6</b>
		<i>5.Организация и проведение подвижных игр в спортивных</i>	1	19		<b>2,3,5,6</b>




		залах.			проблем.	
		6.Игры и развлечения в зимнее время года.	1	23	Формулировать собственное мнение, слушать собеседника; разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников	2,3,5,6,8
		7.Игры и развлечения в летнее время года.	1	24		2,3,5,6,8
<b>Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>2) Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
Модуль «Спортивные игры»	9	Баскетбол	3	42,43,44	Соблюдать правила проведения спортивных игр, ТБ на спортивных площадках. Понимать правила спортивных игр, играть по правилам. Соблюдать правила общения во время проведения спортивной игры.	3,5,6,7
		Волейбол	3	45,46,47		3,5,6,7
		Футбол	3	48,49,50		3,5,6,7
Модуль «Гимнастика с основами акробатики»	15	Строевые и организующие команды и приемы	3	21,22,25	Выполнять строевые упражнения, строевые приёмы и строевые команды. Выполнять гимнастические упражнения со скакалкой, на гимнастической скамейке, на перекладине. Понимать правила ТБ при занятиях гимнастикой, понимать технику выполнения упражнений. Понимать правила ТБ при занятиях акробатикой, понимать технику выполнения упражнений. Правильно выполнять акробатические элементы.	1,3,5,6
		Гимнастические упражнения	6	18,20,26, 27,28,38		3,5,6
		Акробатические упражнения	6	29,30,31, 39,40,41		1,3,5,6
Модуль «Легкая атлетика»	9	Беговые упражнения	4	2,4, 58,59	Выполнять: беговые и прыжковые упражнения, броски набивных мячей, метание малого мяча. Участвовать в играх с бегом, с прыжками и мячами.	3,5,6
		Прыжковые упражнения	3	5,6, 61		3,5,6
		Метание и броски	2	8, 60		3,5,6
<b>Вариативная часть</b>						
Модуль «Кроссовая подготовка»	12	Равномерный бег	4	11,15,51,54	Описывать и осваивать технику бега, выполнять кроссовую подготовку. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости; соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега на длинные дистанции.	3,5,6
		Бег в чередовании с ходьбой	4	12,16,53,56		3,5,6
		Бег по пересечённой местности	4	4,14,52,55		3,5,6
Модуль «Национальный»	5	Подвижные игры	5	33,34,35, 36,37	Соблюдать правила проведения подвижных игр, понимать правила подвижных игр,	3,5,6,8

компонент»					играть по правилам. <b>Соблюдать</b> правила ТБ и общения во время проведения подвижной игры.	
<b>3) Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						
<i>Нормативные требования комплекса ГТО</i>	<b>6</b>	1.Челночный бег 3х10 м (сек) или бег на 30м с высокого старта	1	63	<b>Готовиться</b> к соревновательной деятельности. <b>Выполнять</b> виды испытаний (тесты) и нормативы, предусмотренные Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	<b>1,2,3,5,6</b>
		2.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	1	64		<b>1,2,3,5,6</b>
		3.Бег 1 км с переходом на ходьбу (мин, сек)	1	65		<b>1,2,3,5,6</b>
		4.Прыжок в длину с места (м, см)	1	66		<b>1,2,3,5,6</b>
		5.Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	1	67		<b>1,2,3,5,6</b>
		6.Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз) или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	1	68		<b>1,2,3,5,6</b>
<b>Общее количество часов по программе</b>			<b>68</b>			

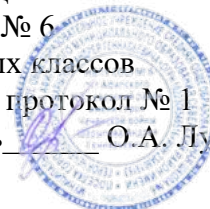
- \*1.Гражданское воспитание
- 2. Патриотическое воспитание
- 3. Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей
- 4. Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание)
- 5. Популяризация научных знаний среди детей (ценности научного познания)
- 6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья:
- 7.Трудовое воспитание
- 8.Экологическое воспитание

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания  
методического объединения  
учителей ИЗО, технологии,  
музыки, физкультуры, ОБЖ № 1  
МБОУ СОШ № 6  
от 29 августа 2023 г.  
  
\_\_\_\_\_ Н.В. Аллахвердова

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
  
\_\_\_\_\_ К.А. Ивлев  
31 августа 2023 г.

Краснодарский край, Северский район, пгт Афипский муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 6 посёлка городского типа Афипского муниципального образования Северский район имени Героя Чеченской войны Шарыпова Андрея Геннадьевича

Утверждено  
решением педагогического совета  
МБОУ СОШ № 6  
МО начальных классов  
от 30.08.2023 протокол № 1  
Председатель \_\_\_\_\_ О. А. Луценко



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре**

Уровень образования (4класс)                      начальное общее образование (1-4)

Количество часов: 68 часов

Учитель: Маслова Наталия Александровна, учитель начальных классов

Программа разработана в соответствии и на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373 (в редакции приказа Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1576) ФГОС начального общего образования;

с учётом основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ № 6, утверждённой педагогическим советом МБОУ СОШ № 6 (протокол от 31.08.2022 г. № 1), программы воспитания, утверждённой педагогическим советом МБОУ СОШ № 6 (протокол от 31.08.2022 г. № 1).

с учётом УМК: «Физическая культура» для 1- 4 классов /В. И. Лях- 9-е изд.- М: «Просвещение», 2021.