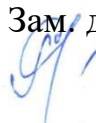



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Суземская средняя общеобразовательная школа №1  
имени Героя Советского Союза генерал-майора И.Г. Кобякова»

Выписка

из основной образовательной программы  
начального общего образования

Рассмотрено методическое объединение учителей начальных классов Протокол №1 от 31.08.2023	Согласовано Зам. директора по УВР  Разенкова Н.М. 31.08.2023
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета «Физическая культура»  
для начального общего образования  
Срок освоения 1 год (3 класс)

Выписка верна 31.08.2023  
Директор  И.В. Шупикова



Составители:  
учителя начальных классов

2023 год

# **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

## **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

## **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов; выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

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).

**Гимнастика с основами акробатики ( 20 ч )**

**Легкая атлетика ( 20ч )**

**Лыжная подготовка ( 8 ч )**

**Подвижные и спортивные игры. (20 ч )**

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Тема	Кол- во часов
1	Инструктаж по ТБ. Организационно- методические требования на уроках физической культуры.	1
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
3	Тестирование челночного бега 3X10м.	1
4	Метание мешочка на дальность. Подвижные игры.	1
5	Спортивная игра «Футбол»	1
6	Прыжок в длину с разбега. Подв. игра «Собачки ногами»	1
7	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1
8	Тестирование метания мяча на дальность.	1
9	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1
10	Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с. П.игра «Белые медведи.»	1
11	Тестирование прыжка в длину с места.	1
12	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1
13	Тестирование виса на время. Подв. игры.	1
14	Футбольные упражнения.	1
15	Футбольные упражнения в парах.	1
16	Различные варианты футбольных упражнений в парах.	1
17	Броски и ловля мяча в парах. Эстафеты с мячом.	1
18	Закаливание. Подв. игра «Подвижная цель»	1
19	Ведение мяча.	1
20	Кувырок вперёд.	1
21	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие.	1
22	Кувырок назад.	1
23	Стойка на голове.	1
24	Стойка на руках.	1
25	Лазание и перелезание по гимнастической стенке.	1
26	Прыжки на скакалке. Подв. Игра «Будь осторожен»	1
27	Прыжки на скакалке. Подв. игра: «Шмель.»	1
28	Круговая тренировка. Подвижные игры.	1
29	Упражнение на гимнастическом бревне.	1
30	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1
31	Варианты вращения обруча.	1
32	Круговая тренировка. Подв.игра «Шмель.»	1
33	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1
34	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1
35	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1
36	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1
37	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной	1

	стойке на лыжах.	
38	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1
39	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1
40	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	1
41	Полоса препятствий.	1
42	Усложнённая полоса препятствий.	1
43	Прыжок в высоту с прямого разбега. Подв. игра «Вышибалы».	1
44	Прыжок в высоту спиной вперёд.	1
45	Эстафеты с мячом.	1
46	Броски мяча через волейбольную сетку.	1
47	Подвижная игра «Пионербол».	1
48	Подвижная игра «Пионербол».	1
49	Волейбол как вид спорта. Эстафеты с мячами.	1
50	Волейбол как вид спорта.	1
51	Подготовка к волейболу.	1
52	Подготовка к волейболу. Подв.игра «Пионербол.»	1
53	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».Подв.игра «Точно в цель».	1
54	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1
55	Тестирование виса на время. Подв.игра «Борьба за мяч».	1
56	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1
57	Тестирование прыжка в длину с места. Подв.игра «Гандбол».	1
58	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.	1
59	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с.	1
60	Знакомство с баскетболом.	1
61	Тестирование метания малого мяча на точность. Спорт.игра «Баскетбол.»	1
62	Спортивная игра «Баскетбол».	1
63	Беговые упражнения.	1
64	Тестирование бега на 30м с высокого старта. Подв.игра «Командные хвостики».	1
65	Тестирование челночного бега 3X10м.	1
66	Тестирование метания мяча на дальность.	1
67	Бег на 1000 метров.	1
68	Спортивные и подвижные игры.	1