

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НИЖНЕГОРСКАЯ ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ»  
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
методического  
объединения учителей  
начальных классов  
Протокол № 4  
от 29.08.2022г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам.директора  
\_\_\_\_\_  
Ярошевская И.Н.  
30.08.2022г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ  
«Нижнегорская ШГ»  
\_\_\_\_\_  
Пацай С.С.  
Приказ № 278  
от 31.08.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
УМК «Школа России»**

Уровень образования, класс: начальное общее образование, 3классы

Количество часов :3 ч в неделю; 3 класс— 102 ч в год

Срок реализации программы: 2022 – 2023 уч. год

**Учитель по физической культуре : Самединов Азим Заримович**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373».
3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.07.2015 №734 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015».
4. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями).
5. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (с изменениями и дополнениями от: 29 июня 2011 г., 25 декабря 2013 г., 24 ноября 2015 г.)
6. Закона Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым».
7. Примерной основной образовательной программы начального общего образования.
8. Авторской программы «Музыка» Критская Е.Д. М.: Просвещение, 2014г.)
9. Основной образовательной программы начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Нижнегорская школа-гимназия» Нижнегорского района Республики Крым (2015г.)
10. Учебному плану МБОУ «Нижнегорская ШГ» на 2021-2022г.
11. Положению о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин МБОУ «Нижнегорская школа-гимназия».

Ориентирована на работу по учебнику «Физическая культура», Москва, «Просвещение» 2014 г., авт. В. И. Лях

## **2. Планируемые результаты изучения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

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

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

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

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и 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 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.

### **Предметные результаты**

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).

### 3. Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

Гимнастика.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения.

Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

| Физические способности | Физические упражнения                                       | Мальчики          | Девочки  |
|------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------|----------|
| Скоростные             | Бег 30м. с высокого старта с опорой на руку, с              | 5.1               | 5.3      |
| Силовые                | Прыжок в длину с места, см<br>Сгибание рук в висе лёжа, раз | 175<br>5          | 160<br>4 |
| К выносливости         | Бег 1000м                                                   | Без учёта времени |          |
| К координации          | Челночный бег 3 x 10м, с                                    | 8.8               | 9.3      |

| Физические способности | Контрольные упражнения (тест)                                         | Уровень  |               |         |         |          |         |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------|---------------|---------|---------|----------|---------|
|                        |                                                                       | Мальчики |               |         | Девочки |          |         |
|                        |                                                                       | Низкий   | Средний       | Высокий | Низкий  | Средний  | Высокий |
| Скоростные             | Бег 30 м, с                                                           | 6.8      | 6.7-5.7       | 5.1     | 7.0     | 6.9-6.0  | 5.3     |
|                        |                                                                       | 6.6      | 6.5-5.6       | 5.0     | 6.6     | 6.5-5.6  | 5.2     |
| Координационные        | Челночный бег 3x10 м, с                                               | 10.2     | 9.9-9.3       | 8.8     | 10.8    | 10.3-9.7 | 9.3     |
|                        |                                                                       | 9.9      | 9.5-9.0       | 8.6     | 10.4    | 10.0-9.5 | 9.1     |
| Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места, см                                            | 120      | 130-150       | 175     | 110     | 135-150  | 160     |
|                        |                                                                       | 130      | 140-160       | 185     | 120     | 140-155  | 170     |
| Выносливость           | 6-минутный бег, м                                                     | 800      | 850-          | 1200    | 600     | 700-900  | 1000    |
|                        |                                                                       | 850      | 1000-900-1050 | 1250    | 650     | 750-950  | 1050    |
| Гибкость               | Наклон вперед из положения сидя, см                                   | 1        | 3-5           | 7.5     | 2       | 6-9      | 13.0    |
|                        |                                                                       | 2        | 4-6           | 8.5     | 3       | 7-10     | 14.0    |
| Силовые                | Подтягивание на висе (мальчики)<br>Наклон из виса лежа, раз (девочки) | 1        | 3-4           | 5       |         |          |         |
|                        |                                                                       | 1        | 3-4           | 5       |         |          |         |
|                        |                                                                       |          |               |         | 3       | 7-11     | 16      |
|                        |                                                                       |          |               |         | 4       | 8-13     | 18      |

#### 4. Тематическое планирование

| Наименование раздела                | Кол-во часов |
|-------------------------------------|--------------|
| Легкая атлетика                     | 21           |
| Кроссовая подготовка                | 22           |
| Подвижные игры на основе баскетбола | 21           |
| Гимнастика                          | 18           |
| Подвижные игры                      | 21           |