

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом  
МБОУ «Бабкинская средняя  
общеобразовательная школа»  
(протокол от 24.06.2021 № 10)

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ «Бабкинская средняя  
общеобразовательная школа»  
от 30.07.2021 № 196

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 3 класса

составлена на основе

рабочей программы по предмету «Физическая культура» (авт. А.П.Матвеев)

А.П.Матвеев. Физическая культура. Рабочие программы 1-4 класс – М. Просвещение, 2014

Программу составила

Гарипова Е.В. учитель начальных классов

### Пояснительная записка

№пп	Раздел	Содержание раздела
1	Цели и задачи программы	<p><b>Цель:</b> формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;</li> <li>-совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;</li> <li>-формирование общих представлений о физической культуре. Её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;</li> <li>-развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;</li> <li>-обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности..</li> </ul>
2	Примерная (или авторская) программа, на основе которой составлена данная рабочая программа (со всеми выходными данными)	Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева 1-4 классы-М., Просвещение, 2014
3	Вид программы	<b>Традиционная адаптированная</b>
4	УМК	<p><b>Для реализации программного содержания используются следующие учебники и учебные пособия:</b></p> <p>для обучающихся:</p> <p>Матвеев А.П. и др., Физическая культура: учебник для 3-4 класса / А.П. Матвеев и др. - М.: Просвещение, 2016</p> <p>для учителя:</p> <p>Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева 1-4 классы-М., Просвещение, 2014</p>
5	УУД	

## Результаты освоения учебного предмета

**Личностные результаты** включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия, которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- 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;
- формирование умения понимать причины успеха\неуспеха учебной деятельности и способы конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- пределение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении ролей и функций 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 базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать 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(длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Требования к уровню подготовки учащихся по курсу «Физическая культура» к концу 3 года обучения:**

Учащиеся должны иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- 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; демонстрировать уровень физической подготовленности:

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Знания о физической культуре (4 часа)**

**Из истории физической культуры.** Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа.

### **Способы физической деятельности (6 часов)**

**Самостоятельные наблюдения.** Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь.

**Самостоятельные занятия.** Выполнение простейших закаливающих процедур. Правила обливания и принятия душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур.

## Физическое совершенствование (92 часа)

### Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Кувырки вперёд и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой.

*Гимнастические упражнения.* Лазание по канату в три приёма. Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую сторону. прикладного характера. Преодоление полосы препятствий: разнообразные передвижения с элементами лазания, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

### *Легкая атлетика.*

*Прыжковые упражнения в длину и высоту.*

### **Лыжные гонки.**

Передвижения, повороты.

### **Спортивные игры.**

Баскетбол: ведение мяча, бросок мяча в корзину, подвижные игры на материале игры в баскетбол.

Волейбол: подача мяча, приём и передача мяча; подвижные игры на материале игры в волейбол.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале игры в футбол.

Подвижные игры. «Передал и садись» и др. по выбору учителя и обучающихся

Подвижные игры разных народов. Национальные игры. Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.

### **Общеразвивающие физические упражнения**

На материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, формирование осанки, координации движений, силовых способностей.

На материале легкой атлетики: развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей.

На материале лыжных гонок: развитие координации, развитие выносливости.

## Фонд оценочных средств

Текущий контроль			
№	Название раздела (темы)	Форма контроля	Источник
	<b>Лёгкая атлетика</b> Прыжок в длину с места Бег 30 м с высокого старта Смешанное передвижение 1 километр	Зачёт	<i>Матвеев, А. П.</i> Физическая культура. 3 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования; изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2015.
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>		

Подтягивание в висе лёжа согнувшись Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях		
Промежуточная аттестация		
Форма контроля	Источник	
Зачёт: кросс на 1 километр по пересечённой местности без учёта времени. Итоговая контрольная работа	Матвеев, А. П. Физическая культура. 3 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования; изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2015.	

### Критерии оценивания

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	5	4	3	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
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30