

«РАССМОТРЕНО»

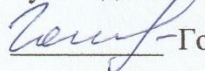
на заседании

методического объединения

Протокол №1

от «29» августа 2023г.

Руководитель:

 Гомонова М.А.

«ПРИНЯТО»

на заседании

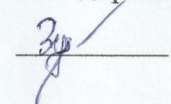
педагогического совета

Протокол №1

от «29» августа 2023г.

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР:

 Зубарев Д.С.

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ №50

от «31» августа 2023г.

Директор школы:

 Грипанина И.П.



**Рабочая программа**  
по физической культуре  
3-4 классы  
**Срок реализации 2 года**

**Разработчик: Тюрин Николай Сергеевич**

**д.Подборки**

**2023г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, планируемыми результатами основного общего образования по физической культуре, требованиями основной образовательной программы МКОУ «ООШ», д.Подборки и ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу:

- ✓ Матвеев А. П. Физическая культура. 3-4 классы
- ✓ Матвеев А. П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 3-4 классы

Целью предмета «Физическая культура» в начальной школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Учебный предмет «Физическая культура» в начальной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В 1-4 классах обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Данная рабочая программа по предмету может использоваться для этой категории обучающихся, в зависимости от рекомендаций центральной психолого – медико – педагогической комиссии и индивидуальных особенностей обучающегося.

Согласно учебному плану МКОУ «ООШ», д.Подборки на текущий учебный год на изучение физической культуры в 1-3 классах отводится по 3 учебных часа в неделю, в 4 классе - 2 часа в неделю.

Согласно годовому календарному учебному графику работы МКОУ «ООШ», д.Подборки на текущий учебный год количество учебных недель в 3 - 4 классах по - 34.

Количество учебных часов по физической культуре в год в 3 - 4 классах по - 170.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### *3 класс*

#### *Личностные результаты*

Создание условий для формирования следующих умений:

- отзывчиво относиться к одноклассникам и проявлять готовность оказать им посильную помощь;
- проявлять интерес к историческим традициям Хакасии и России;

- испытывать отребность в самореализации;
- принимать мнения и высказывания других людей, уважительно относиться к ним;
- делать выбор способов реализации предложенного или собственного замысла;

### ***Метапредметные результаты***

#### ***Регулятивные универсальные учебные действия***

- совместно с учителем формулировать цель урока после предварительного обсуждения ;
- совместно с учителем выявлять и формулировать учебную проблему;
- совместно с учителем анализировать предложенное задание, разделять известное и неизвестное;
- самостоятельно выполнять пробные поисковые действия (упражнения) для выявления оптимального решения проблемы (задачи);
- обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- коллективно разрабатывать несложные тематические проекты и самостоятельно их реализовывать, вносить коррективы в полученные результаты;
- осуществлять текущий и итоговый контроль;

#### ***Познавательные универсальные учебные действия***

- с помощью учителя искать и отбирать необходимую для решения учебной задачи и информацию в учебнике, энциклопедиях, справочниках, сети Интернет;
- открывать новые знания, осваивать новые умения в процессе наблюдений, рассуждений и обсуждений материалов в учебника, выполнения пробных поисковых упражнений;
- преобразовывать информацию: представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы (в информационных проектах);

#### ***Коммуникативные универсальные учебные действия***

- учиться 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 других, пытаться договариваться

***Предметными результатами*** изучения курса «Физическая культура» является сформированность следующих умений:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно относиться при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физические нагрузки по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

#### ***Ученик 3 класса научится:***

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- подавать строевые команды, подсчитывать при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 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;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью,

подбирать для них физических упражнений и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

**Ученик 3 класса получит возможность научиться:**

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- объяснять в доступной форме правила (техники) выполнения двигательных действий, анализировать и искать ошибки и исправлять их;

**4 класс**

**Личностные результаты**

Создание условий для формирования следующих умений:

- оценивать поступки, явления, события с точки зрения собственных ощущений, соотносить их с общепринятыми нормами и ценностями;
- описывать свои чувства и ощущения от наблюдаемых явлений, событий;
- принимать другие мнения и высказывания, уважительно относиться к ним;
- делать выбор способов реализации предложенного или собственного замысла;
- понимать необходимость бережного отношения к результатам труда людей.

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные универсальные учебные действия**

- самостоятельно формулировать цель урока после предварительного обсуждения;
- с помощью учителя анализировать предложенное задание, разделять известное и неизвестное;
- совместно с учителем выявлять и формулировать учебную проблему;
- самостоятельно выполнять пробные поисковые действия (упражнения) для выявления оптимального решения проблемы (задачи);
- работать по составленному совместно с учителем плану, используя необходимые дидактические средства (инструменты и приспособления), осуществлять контроль точности выполнения упражнений);
- самостоятельно отбирать наиболее подходящие для выполнения задания материалы и инструменты;
- выполнять задание по коллективно составленному плану, сверять свои действия;
- осуществлять текущий и итоговый контроль.

**Познавательные универсальные учебные действия**

- искать и отбирать необходимую для решения учебной задачи и информацию в учебнике, энциклопедиях, справочниках, сети Интернет;
- приобретать новые знания в процессе наблюдений, рассуждений и обсуждений материалов учебника, выполнения пробных поисковых упражнений;
- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и классифицировать факты и явления; определять причинно – следственные связи изучаемых явлений, событий, использовать её для выполнения предлагаемых и жизненных задач;
- делать выводы на основе обобщения полученных знаний и освоенных умений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

- формулировать свои мысли с учётом учебных и жизненных речевых ситуаций;
- высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновывать и аргументировать;
- слушать других, уважительно относиться к их мнениям, пытаться договариваться;
- сотрудничать, выполняя различные задания в группе.

**Предметными результатами** изучения курса «Физическая культура» является сформированность следующих умений:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- измерять индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно относиться при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физические нагрузки по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

**Ученик 4 класса научится:**

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- подавать строевые команды, подсчитывать при выполнении общеразвивающих упражнений;
- 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;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

**Ученик 4 класса получит возможность научиться:**

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- объяснять в доступной форме правила (техники) выполнения двигательных действий, анализировать и искать ошибки и исправлять их;

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 3 класс

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

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

#### **Физическое совершенствование (98 часов)**

##### **Гимнастика с основами акробатики (21 час)**

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. *Гимнастические упражнения прикладного характера* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.:

##### **Легкая атлетика (21 час)**

равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. *Метание. Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через

препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Метание: малого мяча на дальность из-за головы

### ***Лыжные гонки (30 часов)***

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

### ***Подвижные игры (30 часов)***

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

## **4 класс**

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

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### **Физическое совершенствование (98 часов)**

#### ***Гимнастика с основами акробатики (21 час)***

- *Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

- *Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

#### ***Легкая атлетика (21 час)***

- *Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».
- *Низкий старт.*
- *Стартовое ускорение.*
- *Финиширование.*

#### ***Подвижные игры (30 часов)***

- На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

- На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».
- На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачешься за два шага».
- На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

- На материале спортивных игр:

1) *Футбол*: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

2) *Баскетбол*: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

3) *Волейбол*: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ

### 3 класс

№	Название темы	Количество часов		
		общее	теория	практика
1	Легкая атлетика	21	2	19
2	Подвижные игры	30	6	24
4	Гимнастика	21	2	19
5	Лыжная подготовка	30	1	29
Итого		102	11	91

### 4 класс

№	Название темы	Количество часов		
		общее	теория	практика
1	Легкая атлетика	21	2	19
2	Подвижные игры	30	6	24
4	Гимнастика	21	2	19
5	Лыжная подготовка	30	1	29
Итого		102	11	91

## ОЦЕНОЧНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- Учебники для образовательных учреждений автора Матвеев А. П.:
- Физическая культура. 3-4 классы.
- А.П.Матвеев. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы. Москва. Просвещение

### 3 класс

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
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
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	Без учета времени.					
Ходьба на лыжах 1 км	Без учета времени.					

#### 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Прыжок в длину с места, см	160—165	150—159	145—149	150—155	140—149	130—139
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
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	Без учёта времени					
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	Без учёта времени					

#### Уровень физической подготовленности обучающихся 3-х классов

##### Учебные нормативы 3 класс МАЛЬЧИКИ

№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	150	140	120
2	Метание набивного мяча (см)	360	270	220
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	8.8	9.3	9.9
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 60 м. (сек)	5.1	6.2	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	27	22	17
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.00
11	Прыжок в длину с разбега (см)	12.5	9	6
12	Лазание по канату (м)	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

##### Учебные нормативы 3 класс ДЕВОЧКИ

№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	345	265	215
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.3	9.8	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	40	25



5	Поднимание туловища за 1 мин.	25	20	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 60 м. (сек)	5.3	6.5	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	19	15	10
9	Подтягивание в висе (раз)	12	6	5
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.30	8.00	8.30
11	Прыжок в длину с разбега (см)	12.1	8.8	5
12	Лазание по канату (м)	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

**Уровень физической подготовленности обучающихся 4-х классов**

**Учебные нормативы 4 класс МАЛЬЧИКИ**

№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	8.6	9.1	9.8
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
5	Поднимание туловища за 1 мин.	37	31	25
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 60 м. (сек)	5.0	6.0	6.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	31	26	22
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.15	7.45
11	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
12	Лазание по канату (м)	4	3	2
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

**Учебные нормативы 4 класс ДЕВОЧКИ**

№	Упражнение	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	150	135	115
2	Метание набивного мяча (см)	350	275	235
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	9.1	9.6	10.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	27	22	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 60 м. (сек)	5.2	6.3	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	16	13
9	Подтягивание в висе (раз)	13	7	5
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.15	7.45	8.15
11	Прыжок в длину с разбега (см)	260	220	180
12	Лазание по канату (м)	4	3	2
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		