

Департамент образования администрации г. Перми  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 60» г. Перми

Согласовано  
педагогическим  
советом школы  
Протокол № 1  
от 30.08.2022

Утверждено  
директором МАОУ  
«СОШ № 60» г. Перми  
Елисеевой И. А.  
Приказ № 059-08/72-01-10/4-162  
от 30. 08. 2022

**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»**

для 3-х классов  
на 2022 – 2023 учебный год

Составители:  
Штром С.В.,  
Мельчакова А.О. Минаев И.П.  
учителя физической культуры

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для первого класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура 1-4 классы» (учебно-методический комплект «Школа России»)

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;

обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

### Место предмета в базисном учебном плане

В соответствии с Образовательной программой школы, рабочая программа по физической культуре рассчитана на 102 часа при 3 часах в неделю.

**Для реализации программного содержания используются следующие учебные пособия:**

1. В.И. Лях, Физическая культура, учебник для 1-4 классов, Просвещение, 2012.

### Учебный план

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	30
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Лыжная подготовка	30
2.	Вариативная часть	24

### Знания о физической культуре.

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).

### Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### **Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

#### **Легкая атлетика**

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

#### **Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

#### **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств

## **Требования к уровню развития физической культуры учащихся, оканчивающих начальную школу**

### **Учащиеся должны знать:**

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;  
О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;  
О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;  
Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;  
О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;  
О физических качествах и общих правилах их тестирования;  
Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;  
О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

### **Уметь:**

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

### **Двигательные умения, навыки и способности:**

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

*В единоборствах:* осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круга".

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

**Физическая подготовленность:** показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей

### **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
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

### Контрольные нормативы

Проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы			3 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	<b>5,7</b>	<b>6,2</b>	<b>6,8</b>
		д	<b>5,8</b>	<b>6,3</b>	<b>7,0</b>
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	-	-	-
		д	-	-	-
4	Прыжок в длину с места (см)	м	<b>160</b>	<b>140</b>	<b>125</b>
		д	<b>150</b>	<b>130</b>	<b>120</b>
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	<b>85</b>	<b>80</b>	<b>75</b>
		д	<b>75</b>	<b>70</b>	<b>65</b>
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>60</b>
		д	<b>90</b>	<b>80</b>	<b>70</b>
7	Отжимания (кол-во раз)	м	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>7</b>
		д	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>5</b>
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
		д	-	-	-
9	Метание т/м (м)	м	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>12</b>
		д	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>10</b>
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>21</b>
		д	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>26</b>
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	<b>42</b>	<b>40</b>	<b>38</b>
		д	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>36</b>

проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

### Учебно -тематическое планирование.

№	Тема урока	Вид контроля	Дата
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба и бег.		
2	Ходьба и бег. Развитие скорости в беге 30 м		
3	Высокий старт. Бег 30 м на результат.	тест	
4	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м)		
5	Высокий старт. Бег 1000 м		
6	Прыжки в длину с разбега		
7	Челночный бег	тест	
8	Метание мяча с места в цель.	тест	
9	Многоскоки. Прыжки в длину с места	тест	
10	Равномерный бег до 5 мин		

11	Техника безопасности во время занятий играми		
12	Ведение мяча на месте и в движении		
13	Ведение мяча с изменением направления		
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении		
15	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках		
16	Броски в кольцо двумя руками снизу		
17	Броски в кольцо двумя руками снизу		
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу		
19	Броски в кольцо одной рукой от плеча		
20	Верхняя передача мяча над собой		
21	Нижняя передача мяча над собой		
22	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой		
23	Нижняя прямая подача		
24	Верхняя передача мяча в парах		
25	Нижняя передача мяча в парах		
26	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах		
27	Верхняя и нижняя передача в кругу		
28	Техника безопасности во время занятий гимнастикой		
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой		
30	Прыжки через скакалку. Подтягивание	тест	
31	Стойка на лопатках		
32	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками		
33	«Мост» из положения лежа на спине		
34	Упражнения в висе стоя и лежа		
35	Акробатическая комбинация. приседание	тест	
36	Отжимание. Подъем туловища	тест	
37	Лазанье по гимнастической стенке		
38	Упражнения в висе стоя и лежа		
39	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне		
40	Упражнения в висе на разновысоких брусьях		
41	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне		
42	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа.		
43	Упражнения на гимнастической стенке		
44	Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях		
45	Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях.		
46	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне.		
47	Преодоление гимнастической полосы препятствий		
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий.		
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой		
50	Ступающий шаг без палок		
51	Ступающий шаг с палками		
52	Скользящий шаг без палок		
53	Скользящий шаг без палок.		
54	Скользящий шаг с палками.		
55	Повороты переступанием вокруг пяток		
56	Скользящий шаг с палками		
57	Повороты переступанием вокруг носков		
58	Подъем ступающим шагом		
59	Повороты переступанием.		
60	Спуски в высокой стойке		

61	Подъем «лесенкой».		
62	Спуски в низкой стойке		
63	Попеременный двухшажный ход без палок		
64	Попеременный двухшажный ход без палок		
65	Подъемы и спуски с небольших склонов		
66	Попеременный двухшажный ход без палок.		
67	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон		
68	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон		
69	Подъемы и спуски с небольших склонов		
70	Повороты переступанием		
71	Попеременный двухшажный ход с палками.		
72	Попеременный двухшажный ход с палками		
73	Игры на лыжах		
74	Передвижение на лыжах		
75	Передвижение на лыжах 1 км		
76	Подъемы и спуски с небольших склонов		
77	Передвижение на лыжах 1 км	тест	
78	Игры на лыжах		
79	Техника безопасности во время занятий играми		
80	Ведение мяча на месте и в движении		
81	Ведение мяча с изменением направления		
82	Ловля и передача мяча на месте и в движении		
83	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу.		
84	Учебная игра в «мини-баскетбол»		
85	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой		
86	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах		
87	Нижняя прямая подача.		
88	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу		
89	Учебная игра в «Пионербол»		
90	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу		
91	Учебная игра в «Пионербол»		
92	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием»		
93	Прыжки в высоту с места		
94	Прыжки в высоту с места	тест	
95	Прыжки в высоту с разбега.		
96	Метание мяча на дальность		
97	Метание мяча на дальность.	тест	
98	Прыжки в длину с разбега.		
99	Медленный бег до 5 мин		
100	Бег 1000 м без учета времени.		
101	Закрепление изученного		
102	Закрепление изученного		

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.