

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Брянской области

Отдел образования администрации Почепского района

МБОУ "Семецкая СОШ" С/П «Речицкая НОШ»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

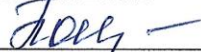


Сенькова И.В.

Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий школы



Пониhilкина А. Н.

Приказ №89/1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Шныптева Е.Л.

Приказ №72
от «31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3 класса

Количество часов: 68 ч. в год (2 ч. в неделю)

Составитель: учитель начальных классов
Шахболатова Дженнет Солтаматовна

ч. п. Почеп-2 2023

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 3 классе разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)
- Приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Примерная основная образовательная программа по физической культуре.
- Авторская программа по физической культуре В.И.Ляха (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников, В. И. Ляха. 1—4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2012/.
- учебника: Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях – 13-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 190 с. : ил.

Программа по физической культуре в 3 классе рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю, 34 учебных недели).

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

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).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

- *Физическая культура.* Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
- Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
- *Из истории физической культуры.* История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
- *Физические упражнения.* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
- Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

- *Самостоятельные занятия.* Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
- *Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.* Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
- *Самостоятельные игры и развлечения.* Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
- Физическое совершенствование
- Физкультурно-оздоровительная деятельность
- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
- Спортивно-оздоровительная деятельность
- *Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
- *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.
- *Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.
- Упражнения на низкой гимнастической перекладине: *висы, перемахи.*
- *Гимнастическая комбинация.* Например, 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 вперёд ноги.
- *Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

- *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
- *Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
- *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;
- *Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.
- *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
- *Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.
- *Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
- *На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
- *На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
- На материале спортивных игр.
- *Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
- *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
- *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№п/п	Тема урока	Количество часов
1	Вводный инструктаж по ТБ в спортивном зале, спортивной площадке. ТБ на уроках л\а и п\и	1
2	Ходьба и бег	1
3	Ходьба и бег. Кроссовая подготовка	1
4	Прыжок в длину с места.	1
5	Прыжок в длину с разбега. Бег.	1
6	Прыжок в длину с разбега. Бег	1
7	Прыжок в длину с разбега. Бег	1
8	Прыжок в длину с разбега. Бег. Кроссовая подготовка	1
9	Техника безопасного поведения при подвижных играх. Ловля и передача мяча.	1
10	Ловля и бросок мяча	1

11	Ловля и бросок мяча	1
12	Ловля, передача и бросок мяча	1
13	Ловля, передача и бросок мяча	1
15	Ведение мяча	1
15	Ловля, передача и бросок мяча	1
16	Ловля и бросок мяча	1
17	Ловля и бросок мяча	1
18	Ловля, передача и бросок мяча	1
19	Строевые и акробатические упражнения с мячами. Техника безопасности	1
20	Строевые и акробатические упражнения с предметами	1
21	Строевые и акробатические упражнения	1
22	Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад.	1
23	Строевые и акробатические упражнения	1
24	Акробатические упражнения на равновесие.	1
25	Акробатические упражнения	1
26	Акробатические упражнения. Танцевальные упражнения	1
27	Танцевальные упражнения. Висы и упоры	1
28	Подвижные игры. Эстафета с элементами акробатики	1
29	Танцевальные упражнения. Вис и упор	1
30	Подвижные игры с использованием танцевальных упражнений	1
31	Танцевальные упражнения. Вис и упор	1
32	Лазание. Опорный прыжок.	1
33	ТБ на уроках лыжной подготовки	1
34	Попеременный двухшажный ход.	!
35	Попеременный двухшажный ход.	1
36	Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой».	1
37	Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой».	1
38	Спуски, торможение	1

39	Спуски, торможение. Дистанция	1
40	Спуски. Попеременный двухшажныйход	1
41	Попеременный двухшажный ход. Дистанция	1
42	Дистанция 1 км.	1
43	Прохождение дистанции 1,5 км.	1
44	Подведение итогов лыжной подготовки	1
45	Ловля, передача и бросок мяча. Ведение мяча. Т.Б.	1
46	Бросок мяча в цель. Ведение мяча	1
47	Бросок мяча в цель. Ведение мяча	1
48	Ведение мяча	1
49	Ведение мяча	1
50	Ловля, передача и бросок мяча. Ведение мяча, (повторение)	1
51	Ловля, передача, бросок и ведение мяча.	1
52	Ловля, передача, бросок мяча.	1
53	Бросок мяча в цель. Ведение мяча.	1
54	Ведение мяча. Ловля - передача, бросок	1
55	Ведение мяча.	1
56	Ловля, передача, бросок и ведение мяча.	1
57	Строевые упражнения. Метание теннисного мяча.	1
58	Строевые упражнения. Бросок набивного мяча.	1
59	Прыжки в длину с места, с разбега. Бег.	1
60	Прыжки в высоту через препятствия. Бег	1
61	Прыжки. Бег.	1
62	Прыжки. Бег.	1
63	Прыжки. Бег.	1
64	Строевые упражнения. Метание теннисного мяча.	1
65	Строевые упражнения. Метание теннисного мяча.	1
66	Кроссовая подготовка	1
67	Кроссовая подготовка	1

68	Кроссовая подготовка. Итоги года.	1
----	-----------------------------------	---