

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ряженская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Владимира Венедиктовича Есауленко

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению методическим
объединением учителей
начальных классов
Протокол № 1 от 31.08 2022 г.

Руководитель ШМО

ШМО - Е.А.Шенелева

Согласовано
Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе

С.В.Серикова

31.08 2022 г.

Утверждена
приказом МБОУ Ряженской сош
имени Героя Советского Союза
В. В. Есауленко
№ 105 от 31.08 2022г.

Директор

Г.В. Бухтиярова

Рабочая программа

по физической культуре
(учебный предмет, курс)

Уровень общего образования

начальное общее образование, 3 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса или классов)

Количество часов 99 ч.

Учитель Дудник Лариса Васильевна
Ф.И.О.

2022 – 2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана на основе следующих нормативных документов:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года (статьи 12, 13, 19, 28, 30, 47);
- Федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 с изменениями);
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 №1/15);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г. №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373»;
- Примерная программа начального общего образования по физической культуре;
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ Ряженской сош имени Героя Советского Союза В. В. Есауленко.
- Приказ Минпросвещения России от 20.05.2020г. № 254 «Об утверждении федерального перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

Рабочая программа ориентирована на учебник «Физическая культура 1-4 классы»; учебник для общеобразовательных учреждений, авт. В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.: «Просвещение», 2011г

Согласно учебного плана на изучение физической культуры в 3 классе отводится 102 часа (3 часа в неделю). По учебно-календарному графику количество часов – 99. Выполнение программы будет обеспечено за счет уменьшения количества часов по разделу «Подвижные игры».

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

РЕГУЛЯТИВНЫЕ

Учащийся научится:

- 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;

Учащийся получит возможность научиться:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

КОММУНИКАТИВНЫЕ

Учащийся научится:

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

Учащийся научится:

- 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.
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

Учащийся получит возможность научиться:

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Знания о физической культуре

Учащийся научится:

- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол.

Способы физкультурной деятельности

Учащийся научится:

- выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа

согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

Учащийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Учащийся научится:

- технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Параютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Учащийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
-

Содержание курса в 3 классе (99 ч)

Легкая атлетика (13 ч)

Вводный инструктаж по технике безопасности. Оказание первой помощи. Ходьба и бег. Техника высокого старта с последующим ускорением. Урок – игра на материале лёгкой атлетики. Эстафеты с предметами. Бег 30 м с высокого старта на результат. Техника челночного бега 3х10 м. Челночный бег 3х10 м на результат. Прыжки в длину с места. Урок – игра на материале лёгкой атлетики. Эстафеты с предметами и без них. Прыжки в длину с места «Кто дальше» Прыжки в длину с места. Бег 1000 метров в равномерном темпе без учета времени. Прыжок в длину с места на результат. Подтягивание на перекладине. Урок-игра на материале лёгкой атлетики. Соревнования между командами «Самый быстрый». Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Метание малого мяча в цель с 4-5 метров на результат. Урок-игра, соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами. Бег с изменением направления. Подвижные игры на материале спортивных игр.

Кроссовая подготовка (12 ч)

Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий. Урок-игра, соревнование «Самый ловкий». Эстафеты с мячами. Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий. Урок-игра, соревнование. Эстафеты между командами. Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий. Шестиминутный бег на результат. Урок-игра, соревнование. Встречные эстафеты без предметов и с предметами. Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий. Бег 1 км на результат. Урок-игра, соревнование. Встречные эстафеты без предметов и с предметами.

Подвижные игры (2 ч)

Подвижные игры на материале спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики (20 ч)

Инструктаж по технике безопасности по физической культуре (занятия на материале гимнастики с основами акробатики). Строевые упражнения. Акробатика. Строевые упражнения. Игры - эстафеты с перелезанием и подлезанием Кувырки вперед, стойка на лопатках. Строевые упражнения. Тест на гибкость (зачёт). Акробатические элементы отдельно и в комбинации. Соревнование «Чья «березка» лучше?» Висы. Подтягивание. Строевые упражнения. Эстафеты с предметами. Контроль осанки в движении. Отжимание (зачёт) Висы. Подтягивание (зачёт). Отжимание. Строевые упражнения. Соревнования «Лучший акробат». Комплекс ОРУ

с гимнастической палкой. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры с элементами акробатики. Лазание и перелезание, упражнения в равновесии Кто самый сильный (соревнования по подтягиванию). Эстафеты с предметами. ОРУ на формирование правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке. Народные игры. Игры с прыжками через препятствия, с набивными мячами. Кто самый сильный (соревнования по подтягиванию). Эстафеты с предметами.

Подвижные игры (29ч)

Инструктаж по технике безопасности во время проведения игры. Значение подвижных игр. Подвижные игры на материале спортивных игр. Спортивные и подвижные игры. Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении. Спортивные и подвижные игры. Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении. Соревнования. Эстафеты. Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении. Соревнования. Эстафеты. Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры на материале спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении (зачёт). Подвижные игры на материале спортивных игр. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Подвижные игры на материале спортивных игр. Ведение мяча на месте. Игры и эстафеты с мячами. Игры с бегом. Эстафеты с мячами.

Легкая атлетика (3 ч)

Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Игры и эстафеты с мячами. ОРУ типа зарядки. Игры с бегом. Эстафеты с мячами. Соревнования. Эстафеты.

Кроссовая подготовка (6 ч)

Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий. Эстафеты между командами. Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий. Бег 1 км (зачёт).

Лёгкая атлетика (7ч)

Эстафеты с мячом с различных стартов. Игры с бегом и метанием. Метание малого мяча с места в цель с 4-5 метров. Техника челночного бега. Метание малого мяча с места в цель с 4-5 метров (зачёт). Игры с метанием. Эстафеты с мячом с различных стартов. Игры с бегом и метанием. Челночный бег 3х10м (зачёт) Бег 30 м с высокого старта. Бег 30 м с высокого старта (зачёт). Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с места на результат. ОРУ с мячами. Игровые упражнения с малыми мячами.

Подвижные игры (7 ч)

Подтягивание на перекладине. Игры и эстафеты с мячами. Народные игры. Игры с бегом. Эстафеты с мячами. Подвижные игры на материале спортивных игр. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игры с бегом. Эстафеты с мячами. Подвижные игры на материале спортивных игр. Ведение мяча правой и левой рукой в движении

