

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
МБОУ Верхнекаранайская СОШ

ПРИНЯТО на заседании Педагогического совета школы Протокол № 1 от	УТВЕРЖДАЮ И. о. директора Магомедова У. М.  от 05.09.24. 
----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для 3 класса начального общего образования
на 2024-2025 учебный год

Разработчик: Исрапов М. А.,
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета

«Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
 - правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
 - активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
 - делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.
- Регулятивные универсальные учебные действия:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ласс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания физической культуре					
	Знания о физической культуре				
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
	Виды физических упражнений, используемых на уроках				
	Измерения пульса на уроках физической культуры. Физическая нагрузка				
Итого по разделу					
Физическое совершенствование					

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
	Дыхательная и зрительная гимнастика. Закаливание организма				
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно- оздоровительная физическая культура					
	Гимнастика с основами акробатики				
	Лыжная подготовка				
	Легкая атлетика				
	Подвижные и спортивные игры				
Итого по разделу					
Раздел 3. Прикладно – ориентированная физическая культура					
	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО				
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ					

Поурочный план 24/25. Физическая культура-3 класс.

Уроков:4 Контрольных:0 Повторение изученного

Урок 1

Виды физических упражнений

Урок 2

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры

Урок 3

Способы измерения ЧСС на занятиях физической культурой

Урок 4

Дозировка нагрузки при развитии физических качеств

Уроков: 2Контрольных: 0Повторение изученного

Урок 5

Закаливание организма

Урок 6

Дыхательная гимнастика

Уроков: 14 Контрольных: 0 Повторение изученного

Урок 7

Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой

Урок 8

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой

Урок 9

Прыжковые и беговые упражнения

Урок 10

Совершенствование техники бега на короткие дистанции, старт, стартовый разбег

Урок 11

Совершенствование техники прыжков в длину

Урок 12

Совершенствование техники челночного бега

Урок 13

Бег с преодолением препятствий

Урок 14

Легкоатлетическая эстафета

Урок 15

Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой

Урок 16

Бег на дистанции 30 м

Урок 17

Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте

Урок 18

Закрепление техники эстафетного бега. Эстафета по кругу

Урок 19

Разучивание техники прыжков в длину с разбега. Комплекс упражнений для развития прыгучести

Урок 20

Закрепление техники прыжков в длину с разбега

Уроков: 10 Контрольных: 0 Повторение изученного

Урок 21

Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой

Урок 22

Страховка и само страховка на уроках гимнастики

Урок 23

Строевые упражнения

Урок 24

Гимнастические эстафеты

Урок 25

Упражнения в лазании по канату в три приёма

Урок 26

Упражнения на гимнастической скамейке

Урок 27

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке

Урок 28

Упражнения со скакалкой

Урок 29

Ритмическая гимнастика

Урок 30

Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики

Уроков: 8Контрольных: 0Повторение изученного

Урок 31

Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми

Урок 32

Подвижные игры на точность

Урок 33

Разучивание техники ведения баскетбольного мяча

Урок 34

Подвижные игры с элементами баскетбола

Урок 35

Эстафета с баскетбольными мячами

Урок 36

Разучивание техники нижней прямой подачи

Урок 37

Подвижные игры с элементами волейбола

Урок 38

Эстафета с волейбольными мячами

Свернуть 3

Уроков: 6Контрольных: 0Повторение изученного

Урок 39

Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми

Урок 40

Разучивание техники удара по неподвижному мячу в футболе. Подвижные игры с элементами футбола

Урок 41

Закрепление техники удара по неподвижному мячу в футболе

Урок 42

Разучивание техники ведения футбольного мяча. Подвижные игры с элементами футбола

Урок 43

Закрепление техники ведения футбольного мяча. Подвижные игры с элементами футбола

Урок 44

Эстафета с футбольными мячами

Уроков: 10Контрольных: 0Повторение изученного

Урок 45

Основы техники безопасности на занятиях зимними видами спорта

Урок 46

Закрепление техники ранее изученных элементов техники лыжных способов передвижения

Урок 47

Разучивание техники поворот на месте

Урок 48

Прохождение учебной дистанции в равномерном темпе

Урок 49

Разучивание техники торможений "плугом"

Показать еще 5

Уроков: 10 Контрольных: 0 Повторение изученного

Урок 55

Основы техники безопасности на занятиях плавательной подготовки

Урок 56

Спортивный инвентарь на занятиях плаванием

Урок 57

Общеразвивающие упражнения на суше и в воде

Урок 58

Разучивание техники брасса на суше

Урок 59

Дыхательные упражнения на суше и в воде

Урок 60

Разучивание техники брасса. Работа ног в воде

Урок 61

Разучивание техники брасса. Работа рук и ног в согласовании с дыханием

Урок 62

Разучивание техники брасса. Скольжение

Урок 63

Закрепление техники брасса. Виды скольжения

Урок 64

Подвижные игры на воде

Уроков: 2 Контрольных: 0 Повторение изученного

Урок 65

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

Урок 66

Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты

