

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми

Администрация муниципального района "Усть-Цилемский" республики Коми

МБОУ "Нерицкая НШДС"

УТВЕРЖЕНО
директор МБОУ "Нерицкая НШДС"

_____ Бабикова Л.О.

Приказ №34

от "28" 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

для 3 класса начального общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Бабикова Нина Владимировна
учитель начальных классов

с.Нерица 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников 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 физкультурминуток 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

3-й класс

Тема урока	Количество часов	Основные виды учебной деятельности
Знания о физической культуре		
Физическая культура	В процессе уроков	Самоконтроль во время занятий физической культурой. Туризм. Первая помощь. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
Из истории физической культуры	В процессе уроков	История спорта и физической культуры через историю семьи.
Физические упражнения	В процессе уроков	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка.
Способы физкультурной деятельности		
Самостоятельные занятия	В процессе уроков	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	В процессе уроков	Составление сравнительной таблицы (2–3 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).
Самостоятельные игры и развлечения	В процессе уроков	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.
Физическое совершенствование		

Физкультурно-оздоровительная деятельность		
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 (102 часа)		
Гимнастика с основами акробатики	25 часов	
Акробатика. Строевые упражнения		Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2–3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.
Висы. Строевые упражнения		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Развитие силовых способностей
Опорный прыжок, лазание		Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа,

		подтягиваясь руками. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.
Лёгкая атлетика	49 часов	
Ходьба и бег		Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30 м, 60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.
Прыжки		Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Много- скоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.
Метание мяча		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.
Лыжная подготовка	25 часов	
Лыжная подготовка		Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.
Плавание	3 часа (теория)	Подготовительные упражнения в воде Упражнения для освоения способа «кроль на груди», «кроль на спине» Ознакомления со спортивными способами плавания Техника безопасности на водоемах
Подвижные и спортивные игры	В процессе уроков	ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с

		гимнастическими палками. Развитие скоростно - силовых способностей.
Подвижные игры с элементами спорта		
<ul style="list-style-type: none"> – подвижные игры на основе баскетбола – подвижные игры на основе мини-футбола – подвижные игры на основе бадминтона – подвижные игры на основе настольного тенниса – подвижные игры и национальные виды спорта народов России – плавание – по выбору учителя 	В процессе уроков	Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий		
Подготовка и проведение соревновательных мероприятий	В процессе уроков	Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

102 часа (3 часа в неделю)

№ урока	Тема урока (теоретическая и практическая часть)	часы	Сроки проведения
	Легкая атлетика (32 часа)		
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	1-ая неделя

2.	Бег на 30 м. с высокого старта.	1	
3	Обучение техники метания мяча на дальность.	1	
4.	Тестирование метания мяча на дальность.	1	2-ая неделя
5.	Бег на 1000 м.	1	
6	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1	
7	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	3-ая неделя
8.	Метание мяча в цель.	1	
9	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1	
10	Спортивная игра в «Футбол».	1	4-ая неделя
11	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».	1	
12	Подвижная игра «Перестрелка».	1	
13	Броски и ловля мяча в парах.	1	5-ая неделя
14	Ведение мяча.	1	
15	Футбольные упражнения.	1	
16	Футбольные упражнения в парах.	1	6-ая неделя
17	Подвижные игры.	1	
18	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
19	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	1	7-ая неделя
20	Вис лежа на время.	1	
21	Обучение техники прыжка в длину с места.	1	
22	Прыжок в длину с места на результат.	1	8-ая неделя
23	Обучение технике челночного бега 3x10 м.	1	
24	Челночный бег 3x10 м. на результат.	1	
25	Наклон вперед из положения стоя.	1	9-ая неделя
26	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1	
27	Прыжковые упражнения.	1	
28	Обучение техники прыжка в высоту с прямого разбега.	1	10-ая неделя

29	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1	
30	Обучение прыжкам в высоту способом «перешагивание».	1	
31	Тестирование прыжков в высоту способом «согнув ноги».	1	11-ая неделя
32	Контрольный урок по прыжкам в высоту.	1	
	Лыжная подготовка (25 часов)		
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	
34	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1	12-ая неделя
35	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	1	
36	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1	
37	Обучение технике попеременного двушажного хода.	1	13-ая неделя
38	Обучение технике попеременного двушажного хода.	1	
39	Общая характеристика Олимпийских видов лыжного спорта. Чемпионы Республики Коми.	1	
40	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон и основной стойке на лыжах.	1	14-ая неделя
41	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон и основной стойке на лыжах. Контрольное задание.	1	
42	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1	
43	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1	15-ая неделя
44	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1	
45	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1	
46	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1	16-ая неделя
47	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.	1	
48	Спуск на лыжах со склона в высокой стойке.	1	
49	Прохождение дистанции 1,5 м.	1	17-ая неделя
50	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья.	1	
51	Закрепление передвижений, подъемов и спусков.	1	

52	Причины возникновения и меры предупреждения травматизма.	1	18-ая неделя
53	Игры с бегом на лыжах. Подвижная игра «На буксире».	1	
54	Игры без лыж «попади в цель», «Кто самый быстрый».	1	
55	Лыжные эстафеты. Подвижные игры.	1	19-ая неделя
56	Лыжные эстафеты. Подвижные игры.	1	
57	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	
	Гимнастика с элементами акробатики (25 часов)		
58	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	20-ая неделя
59	Обучение строевым упражнениям.	1	
60	Обучение строевым упражнениям.	1	
61	Техника выполнения кувырка вперед. Контрольное задание	1	21-ая неделя
62	Техника выполнения кувырка вперед с трех шагов.	1	
63	Кувырок вперед с разбега.	1	
64	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.	1	22-ая неделя
65	Обучение техники кувырков назад.	1	
66	Обучение техники кувырков назад. Контрольное задание	1	
67	Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев.	1	23-ая неделя
68	Круговая тренировка.	1	
69	Обучение технике стойки на лопатках, мост.	1	
70	Обучение технике стойки на голове.	1	24-ая неделя
71	Обучение технике стойки на голове.	1	
72	Обучение стойки на руках.	1	
73	Круговая тренировка.	1	25-ая неделя
74	Обучение опорного прыжка на козла с последующим спрыгиванием.	1	

75	Обучение опорного прыжка через козла способом «ноги врозь»	1	
76	Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь». Контрольное задание	1	26-ая неделя
77	Прыжки через скакалку за 30 сек.	1	
78	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	
79	Вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1	27-ая неделя
80	Вис лежа на время.	1	
81	Варианты вращения обруча.	1	
82	Упражнения на тренажерах.	1	28-ая неделя
	Плавание (3 часа)		
83	Освоение плавательных навыков	1	
84	Ознакомление с упражнениями для освоения способа «кроль на груди»	1	
85	Правила безопасности на водоемах.	1	29-ая неделя
	Легкая атлетика (20 часов)		
86	Прыжок в длину с места.	1	
87	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
88	Челночный бег 3x10 м. на результат.	1	30-ая неделя
89	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	1	
90	Вис лежа на время.	1	
91	Наклон вперед из положения сидя.	1	31-ая неделя
92	Подтягивание на перекладине.	1	
93	Беговые упражнения.	1	
94	Бег с преодолением препятствий.	1	32-ая неделя
95	Обучение технике метания мяча на дальность с 3-х шагов.	1	
96	Техника метания малого мяча на дальность.	1	
97	Бег на 30 м. с высокого старта на результат.	1	33-ая неделя

98	Бег на 1000 м.	1	
99	Метание мяча в цель.	1	
100	Знакомство с баскетболом	1	34-ая неделя
101	Спортивная игра «Баскетбол».	1	
102	Спортивная игра «Футбол».	1	