

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Хорум-Дагская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено,
на заседании ШМО
Протокол № 1 от 31.08. 2023г
Рук-ль ШМО Монгуш / Монгуш т.ш

Согласовано
зам.дир по УВР
Монгуш /Монгуш Й.Р/
« 31» 08. 2023г

Утверждено
приказом директора школы
№ 1 от 31.08.2023г
/Ооржак Р.Э



Рабочая программа

учебного предмета
физическая культура
2023-2024 учебный год

Учитель: Сендажы А.Ш.

Класс: 3

Хорум-Даг, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 3 класса общеобразовательной школы.

Данная программа составлена на основе:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального Закона от 03.08.2018 № 317-ФЗ «О внесении изменений в статьи 11 14 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее – ФГОС начального общего образования);

- Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 № 345;

- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10);

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 августа 2020 года № 770-д «О внесении изменения в приказ Министерства образования и науки Республики Тыва от 04 августа 2020 г. № 692-д»

- Приказ Министерства образования и науки Республики Тыва № 762-д от 27.08.2020г. «О формировании примерного календарного учебного графика образовательных организаций Республики Тыва, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2022-2023 учебном году».

- «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012.

Актуальность программы. Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных(скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
8. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Курс «Физическая культура» в 3 классе — 102ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре.

- 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.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание программы 3 класс (102 ч)

1. Базовая часть:	Основы знаний о физической культуре (естественные основы, социально-психологические основы, приёмы закаливания, способы саморегуляции, способы самоконтроля);
	Гимнастика с элементами акробатики (построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без, упражнения в лазанье и равновесии, простейшие акробатические упражнения);
	Кроссовая подготовка (освоение техники бега в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, упражнения на развитие выносливости);

	Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания);
	Подвижные игры (освоение различных игр и их вариантов, система упражнений с мячом).
2. Вариативная часть:	Подвижные игры с элементами баскетбола, футбола, волейбола.

Тематический план учебного курса

Период обучения	Количество часов
1 четверть	25
2 четверть	25
3 четверть	30
4 четверть	22
Итого	102

Календарно – тематическое планирование физической культуры 3 класс

№ урока	Тема урока	Часы	Дата проведения	
			План	Факт
Раздел 1. Легкая атлетика (25ч.)				
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Подвижные игры «У медведя на бору», «Запретное движение».	1		
2	Разучивание подвижной игры «Ловушки». Развитие скоростных качеств.	1		
3-4	Высокий старт. Понятие «старт». Бег на 30 и 60 м. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Пятнашки».	2		
5	Тестирование бега на 30м. Подвижная игра «Пятнашки».	1		
6-7	Обучение в технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Третий лишний».	2		
8-9	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Подвижная игра «Третий лишний».	2		
10-11	Развитие скоростно – силовых способностей. Челночный бег 3x10.	2		
12	Обучение в технике метания малого мяча с места на дальность. Подвижная игра «Попади мяч».	1		
13-14	Метание малого мяча с места на горизонтальную и вертикальную цель. Участие в подвижной игре «Попади в мяч».	2		
15	Развитие координационных способностей. Комбинированная эстафета.	1		
16-17	Кроссовая подготовка. Равномерный бег с чередованием ходьбы 2 мин. (Бег 100м, ходьба 50 -70м).	2		
18-19	Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости. Равномерный бег с чередованием ходьбы 4 мин.	2		
20-21-22	Кроссовая подготовка. Равномерный бег на 1000 м. Подвижная игра «Хитрая лиса».	3		
23-24	Кроссовая подготовка. Кроссовый бег на 1000м. Круговая эстафета».	2		
25	Контрольный зачет.	1		
Раздел 2 . Гимнастика (25 ч.)				
26	Вводный урок. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1		

27-28	Гимнастика, её виды. Разучивание подвижной игры «Пузырьки».	2		
29	Разучивание ОРУ с обручем. Подвижная игра «Займи обруч».	1		
30	Закрепление техники ОРУ с обручем. Подвижная игра «Заяц без дома»	1		
31	Повторение ТБ на уроках гимнастики. Подвижная игра «Фигуры»	1		
32-33-34-35	Акробатика. Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Группировка. Перекаты в группировке (назад, вперед, в сторону).	4		
36	Акробатика. Перекаты в группировке. Подвижная игра «Фигура».	1		
37	Обучение технике выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Море волнуется»	1		
38-39	Длинный кувырок вперед Объяснение принципов проведения круговой тренировки.	2		
40-41	Акробатика. Совершенствование техники кувырка вперед. Разучивания подвижной игры «Хвост дракона»	2		
42	Развитие физических качеств с помощью подвижных игр. Подвижная игра «Хвост дракона».	1		
43	Развитие скоростно – силовых способностей. Эстафеты с прыжками.	1		
44-45	Обучение правилам выполнения лазания по гимнастической стенке наступая на все рейки (широкий хват). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	2		
46-47	Развитие ловкости в перемещении по гимнастической стенке (до определенной высоты, приставными шагами, с разными хватами). Подвижная игра «Совушка»	2		
48-49	Обучение правилам выполнения упражнений в равновесии. Контроль двигательных качеств.	2		
50	Контрольный зачет.	1		
Раздел 3. Подвижные и спортивные игры (30 ч.)				
51	Беседа о технике безопасности во время проведения подвижных игр на уроках.	1		
52	Комбинированная эстафета. Развитие физических качеств.	1		
53	Развитие координации. Подвижные игры «пузырьки», «Стоп-машина».	1		

54-55	Подвижные игры как средство совершенствование физических качеств. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Запретное движения».	2		
56-57	Формирование коллектива с помощью подвижных игр. Подвижные игры «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Вышибалы».	2		
58-59	Развития внимания учащихся по средствам подвижных игр. Подвижные игры «Выбей мяча из круга», «У медведя во бору».	2		
60	Развитие ловкости. Подвижная игра «Гонка мячей».	1		
61	Развитие координации. Разучивание подвижной игры «Шишки и белки»	1		
62-63	Всестороннее развитие физических качеств. Подвижная игра «Шишки и белки»	2		
64-65	Формирование коллектива с помощью тувинских народных подвижных игр «Аскак - кадай».	2		
66-67	Закрепить умения и навыков тувинской народной подвижной игры «Аскак - кадай».	2		
68-69	Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения для развития выносливости. Подвижная игра «Кошка и мышки»	2		
70	Разучивание ловлей и передачи мяча на месте в парах. Подвижная игра «Горячая картошка».	1		
71	Совершенствование ловлей и передачи мяча на месте в парах. Эстафета с набивными мячами.	1		
72	Обучение введению мяча на месте и движении. Подвижная игра «Выбей мяч из круга».	1		
73	Совершенствование техники введения мяча в движении. Подвижная игра «выбей мяч из круга».	1		
74	Развитие ловкости с помощью подвижных игр. Контроль двигательных качеств.	1		
75	Обучение в ловле и передаче мяча в движении. Подвижная игра «Метко в цель»	1		
76	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1		
77	Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения для развития выносливости. Подвижная игра «Кошка и мышки»	1		
78-79	Обучение технике броске в цель (щит, мишень, обруч). «Мяч водящему». Совершенствование техники броска в цель (кольцо, щит, мишень). «Мяч водящему».	2		

80	Контрольный зачет.	1		
Раздел 4. Легкая атлетика (22 ч.)				
81	Вводный урок. Инструктаж по легкой атлетике.	1		
82	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Бег на 30 и 60м.	1		
83	Равномерный бег с чередованием ходьбы 3мин. Подвижная игра «День и ночь».	1		
84-85	Равномерный бег с чередованием ходьбы 3 мин. Подвижная игра «Зайцы без дома».	2		
86-87	Равномерный бег с чередованием ходьбы. 4мин. Подвижная игра «Хитрая лиса»	2		
88	Кроссовый бег. Развитие выносливости. Бег на 1000м	1		
89	Развитие общей выносливости. Бег на 1000м	1		
90-91	Разучивание техники прыжка в длину с места. Подвижная игра «Заморозки»	2		
92-93	Закрепление техники прыжка в длину с места. Техника прыжка с разбега.	2		
94-95	Обучение технике эстафетного бега. Эстафеты с мячами	2		
96-97	Эстафетный бег. Передача эстафетной палки на зоне передачи. Круговая эстафета.	2		
98-99	Развитие силовых способностей. Упражнения в парах. Подвижная игра «Третий лишний».	2		
100-101	Развитие ловкости. Подвижная игра «передай - садись».	2		
102	Контрольный урок. Мониторинг. Подвижная игра «Салки»	1		