

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Забайкальского края

Комитет образования администрации муниципального района «Карымский район»

МОУ ООШ №5 п. Дарасун

<p>РАССМОТРЕНО Руководитель ШМО _____/Пальшина Э.В./ Протокол №1 от «31» августа 2023г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____/Фёдорова Ю.В./ Протокол №1 от «31» августа 2023г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Директор МОУ ООШ №5 п.Дарасун _____/Ненашев Е.А./ Приказ №63 от «31» августа 2023г.</p>
---	---	--

**Образовательная программа
(рабочая)
по физической культуре
в 3 классе
на 2023-24 учебный год**

Составитель: Губарева В.В.,
учитель физической культуры

Дарасун
2023 г.

І.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена в соответствии с нормативными и правовыми документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ изменения 2015 г.;
- Федеральный государственный общеобразовательный стандарт начального общего образования от 10.12.2010 г.;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- Примерная ООП начального общего образования, одобренная на заседании федерального учебно-методического объединения, протокол от 8 апреля 2015г.№ 1/15.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в учебном плане образовательного учреждения: 68 ч. (2 часа в неделю).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации, а также климатические и социо-культурные особенности региона, материально-технические и кадровые возможности образовательного учреждения.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля физической нагрузки, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Цель изучения курса 3-го класса: укрепление здоровья и развитие основных двигательных способностей обучающихся.

Задачи, способствующие достижению поставленной цели:

- формировать потребность в ежедневных организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- формировать знания и установки о необходимости укрепления здоровья и разностороннего физического развития, формировании правильной осанки;
- приобретение представления о видах ФУ и их связи с трудовой деятельностью, о влиянии нагрузки на организм занимающихся;
- обучать простейшим наблюдениям за своим физическим развитием и физической подготовленностью, определению нагрузки при выполнении УГГ, оказанию ПМП;
- способствовать развитию основных двигательных способностей,
- способствовать овладению жизненно необходимыми двигательными умениями и навыками; элементами базовых видов спорта;
- формировать УУД: понимание значения занятий ФУ для укрепления здоровья и в трудовой деятельности; овладение способностью принимать цель учебной деятельности; принимать и сохранять задачи учебной деятельности на определённых этапах занятия; потребности в соблюдении правил безопасного для себя и окружающих навыков проведения, навыки организации УГГ и подвижных игр со сверстниками; использование знаково-символической средств представления информации; простейшие навыки самоконтроля, опыта участия в соревнованиях с использованием различных эстафет и элементов спортивных игр; гордости за успехи друзей; умения не создавать конфликты и использовать речевые средства для решения коммуникативных задач; адекватно оценивать своё поведение и поведение окружающих.

Достижению поставленных целей будут способствовать физкультурно-оздоровительные занятия в лагере дневного пребывания, участие в различных школьных физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Общая характеристика курса

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности. В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы двигательной (физкультурной деятельности)» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент).

В связи с отсутствием у учащихся учебников, материал из раздела «Знания о физической культуре» даётся в основном в процессе уроков и включён в содержание тем других разделов, носит ознакомительный характер.

Способы физкультурной деятельности представлены в содержании других разделов как комплексы упражнений различной направленности, домашнее задание, упражнения и игры в соревновательной и досуговой деятельности, мониторинг уровня физической подготовленности.

Самый большой раздел «Физическое совершенствование» представлен материалом базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры. Т.к. школа находится в малоснежном районе раздел «Лыжная подготовка» заменён кроссовой подготовкой. Школа не располагает возможностью для обучения плаванию. Освободившиеся часы разделены на два раздела: «Русская лапта» и ОФП. Это обусловлено тем, что уровень двигательной подготовленности детей, поступающих в школу, ниже среднего. Русская лапта является универсальным и доступным средством, как развития основных физических качеств, так и укрепления здоровья, потому что проводится на свежем воздухе. В разделе «Азбука мяча» изучаются техника владения мячом и игры, подводящие к баскетболу и волейболу.

Планируемые результаты освоения учебного предмета и система их оценки

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, экологически целесообразный и здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

Раздел «Знания о физической культуре»

- ориентироваться в понятиях «показатели здоровья», «Правильная осанка», «Неправильная осанка»; видах физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные); • раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие на примере ФВ у народов Древней Руси; иметь представление о влиянии физической нагрузки на ЧСС
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

- составлять и выполнять простейшие комплексы упражнений с предметами для утренней гимнастики и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; определять правильность осанки и выполнять упражнения для формирования правильной

осанки; самостоятельно выполнять комплекс домашнего задания для развития физических качеств

-организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), в процессе внутриклассных мероприятий; соблюдать правила взаимодействия с игроками;

-измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), измерять ЧСС.

Раздел «Физическое совершенствование»

- выполнять упражнения по профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты), слитно и эстетично красиво выполнять комбинации акробатических элементов;

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, г/ скамейка, г/стенка, канат);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег на короткие и средние дистанции, прыжки с места на одной и обеих ногах, метания с места в цель и на дальность) в игровой и соревновательной форме;

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Данные планируемые результаты составлены с учетом возможностей учащихся основной физической группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Оценка результатов учебной деятельности

Оценка по предмету во 3 классе выставляется по качественным показателям за освоение техники изучаемых упражнений. В тех упражнениях, где имеются количественные показатели выполнения, оценивается индивидуальный прирост показателей двигательной подготовленности с учётом состояния здоровья, уровнем физического развития занимающихся и требований 2-й ступени комплекса ГТО. Также фиксируется и оценивается по приросту результата выполнения упражнений комплекса домашнего задания, которое дается со 2-го класса. Серия домашнего задания составлена из упражнений, направленных на развитие тех двигательных способностей, которые наиболее важны при изучении определённого раздела программы. При оценке способов физической деятельности учитывается самостоятельность и активность обучающихся при проведении разминки, подвижных игр, определении уровня ФП и контроле над развитием физических качеств; самоконтроле над физической нагрузкой; использование полученных на уроке знаний, умений и навыков в повседневной жизни для организации самостоятельных занятий, игр с ровесниками и детьми младшего возраста; участие в соревнованиях по программе «Президентские состязания» и Днях здоровья.

Дети, имеющие стойкие отклонения в состоянии здоровья, переведены на индивидуальное обучение. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья и физическому развитию к подготовительной медицинской группе, занимаются на уроке вместе с основной группой, за исключением противопоказанных им упражнений. Учащиеся, отнесённые к специальной медицинской группе, по собственному желанию и с разрешения родителей (лиц, их заменяющих) могут

заниматься со всем классом по индивидуальному плану под особым наблюдением учителя, выполняя только те упражнения, которые им не противопоказаны.

III. Содержание учебного материала (разделы, темы и виды деятельности учащихся).

1. Знания о физической культуре - 2 часа

1. Правила безопасного выполнения физических упражнений.
2. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
3. Двигательный режим ученика 3-го класса.
4. Показатели здоровья человека.
5. Формирование правильной осанки.
6. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).
7. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).
8. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ФУ с трудовой деятельностью.

Виды деятельности учащихся : соблюдать правила безопасности и гигиенические требования на уроках, понимать значение и выполнять упражнения для формирования правильной осанки, рассуждать о видах ФУ, измерять пульс и определять уровень нагрузки по таблице, рассматривать влияние физической культуры на трудовую деятельность, рассказывать о ФК народов Руси

2. Способы физкультурной деятельности – в процессе уроков

1. Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств.
2. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.
3. Развитие выносливости во время кроссового бега.
4. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.
5. Проведение элементарных соревнований.

Виды деятельности учащихся: выполнять самостоятельно комплексы упражнений для развития физических качеств, использовать кроссовый бег для укрепления здоровья; измерять ЧСС при самостоятельных занятиях и на уроке; использовать подводящие упражнения и игры для совершенствования двигательных действий в спортивных играх, проводить элементарные соревнования с одноклассниками и друзьями, участвовать в школьных соревнованиях.

3. Физическое совершенствование – 66 часов

1. Гимнастика

- строевые упражнения изученные в 1-2 кл., расчёт на 1-4;
- ОРУ, комбинации танцевальных шагов, упражнения для формирования правильной осанки в положении стоя, сидя, лёжа;
- прыжки через скакалку, вращаемую партнёрами;
- прыжки с высоты до 90 см. и на горку матов после отталкивания от г/мостика;
- акробатика: кувырок назад из стойки на лопатках, акробатическая комбинация из освоенных элементов;
- упражнения с сохранением равновесия в эстафетах, прыжки на одной ноге по гимнастической скамейке;
- лазание и перелезание различными способами в эстафетах, спуск с г/стенки без помощи ног, лазание по канату;
- висы и упоры: подтягивание и сгибание/разгибание рук в упоре лёжа в соответствии с требованиями 2-й ступени комплекса ГТО; удержание тела в висе на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе на гим. стенке.

2. Азбука мяча:

- ОРУ с мячом на месте и в движении;
- передача мяча двумя от груди на месте в парах и в играх, игре «Крокодил»;
- игра «Все в поле» с передвижением по коридору;
- игра «Перестрелка» («с пленом»);
- игра «Пионербол» двумя мячами (со сменой мест);

3. Лёгкая атлетика:

- бег 30м. с высокого старта;
- бег 400м. в равномерном темпе;
- бег 1000м.
- метание малого мяча в вертикальную цель с 5 метров;
- метание на дальность с места;
- прыжки в высоту с прямого разбега;
- прыжки в длину с 3 шагов разбега;
- игровые задания с бегом, прыжками, метанием;
- линейные и встречные эстафеты на отрезках до 40м.

4. Кроссовая подготовка:

- преодоление невысоких естественных препятствий,
- бег в чередовании с ходьбой до 8 минут,
- кросс 1,5 км. по слабопересечённой местности в оздоровительном режиме.

5. Подвижные игры:

- Русская лапта по правилам, установленным в школе

6. Общефизическая подготовка:

- бег из различных исходных положений,
- челночный бег,
- выполнение заданий по зрительному и звуковому сигналу,
- сгибание, разгибание рук в упоре лёжа.
- подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метанием, единоборствами;
- перетягивание каната;
- круговая тренировка для комплексного развития силы, гибкости и скоростно-силовых качеств.

Виды деятельности учащихся при изучении раздела «Физическое совершенствование»: называть положений рук, ног, туловища, изучаемых упражнений; выполнять изучаемые строевые команды; технически правильно выполнять изучаемые элементы гимнастики и спортивных игр, лёгкоатлетические упражнения, использовать подводящие упражнения для самостоятельного освоения двигательных действий, демонстрировать прирост результатов в лёгкоатлетических видах, кроссовой подготовке, уровне ФП;

IV. Тематический план*

Разделы и темы Класс	Количество часов (уроков)		
	всего	практ-х.	теор-х
I. Знания о физической культуре 1.1. Правила безопасного поведения на занятиях ФК. 1.2. Активный отдых	2		1 1
II. Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков		
III. Физическое совершенствование:	66		
3.1. Гимнастика с основами акробатики: -основы строя, -правила проведения внутриклассных соревнований, - формирование правильной осанки, - упражнения с единоборствами как средство ФОД, -акробатика, - упражнения с сохранением равновесия, -лазания и перелезания, - висы и упоры, -ОРУ и прыжки через скакалку.	10	1 1 1 1 2 1 1 1	
3. 2. Легкая атлетика. - Бег на короткие дистанции. - Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. - Прыжки в высоту с прямого разбега - Метание в цель. -Развитие скоростной выносливости -Развитие скоростно-силовых способностей	10	2 3 1 1 2 1	
3.3. Кроссовая подготовка: -преодоление препятствий, - Измерение ЧСС как способ контроля за физической нагрузкой -бег как средство ФОД, -кроссовый бег, -развитие выносливости.	8	1 2 2 2 3	
3.4. Подвижные игры (Русская лапта). - Развитие двигательных способностей в игре «Русская лапта» - Русская лапта как средство активного отдыха	8	7 1	

3.5. Азбука мяча. - Индивидуальные упражнения с большим мячом -передача мяча двумя от груди - Передача мяча двумя от груди в играх в играх - Броски на точность одной рукой - Ловля мяча в игре «Перестрелка» -Игры с мячом как средство ФОД -Самоконтроль -Броски одной от плеча и ловля мяча в игре «Пионербол» -Подвижные игры с мячом как средство развития ловкости	22	2 2 2 2 2 2 2 4 4	
3.6. Общефизическая подготовка. - Развитие быстроты и ловкости - Комплексное развитие быстроты реакции, координации и скоростно-силовых качеств - ОФП как средство ФОД - Развитие силы в упражнениях с единоборствами	8	2 3 1 2	
Итого	68	66	2

*методические указания

- В случае невозможности выполнения плана, прохождение программы обеспечивается за счёт перераспределения времени. Раздел ОФП распределяется равномерно по всем разделам. Материал даётся в виде круговой тренировки. Кроссовый бег добавляется к разделу «Лёгкая атлетика».
- Допускается смена разделов местами или дробление тем по объективным причинам: резкое изменение погодных условий, нарушения теплового режима и т.д.
- При невозможности выполнения учебного плана по причине отсутствия учителя и замены учителя другим компенсация часов и двигательной активности возможна за счёт внеурочных форм, предусматривающих физкультурно-оздоровительную деятельность (массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, Дни здоровья и т.д.).
- Для более объективной оценки уровня развития быстроты и выносливости контрольные уроки проводятся при плюсовой температуре в безветренную погоду.
- При отмене практических уроков (например из-за введения ограничительных мероприятий при инфекционных заболеваниях) расширяется раздел «Знания о физической культуре». При повторении ситуации вводится раздел «Русские шашки». Количество часов на другие разделы соответственно уменьшается.

Лист корректировки программы