

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Хилганайская средняя общеобразовательная школа им.Э-Д.Ринчино»

Согласовано: Ø / Бадмаева Е.А./
«29» «08» 2023 зам.дир по УВР

Утверждаю: Ø / Раднаев Ж.П.
«29» «08» 2023 директор школы

Рабочая программа

Физическая культура

3 класс

Составитель: Будаева Д.Б.

2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с :

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ;
- Приказом МО и Н РФ №373 от 06.10.2009г. «Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643);
- Приказом МО и РФ от 31.12.2015г. №1576, 1577 « О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом МО и Н РФ №373 от 06.10.2009г.»;
- Приказом МО и Н РФ №15 от 26.01.2017 г. с изменениями от 5.06.2017 №629 «Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Образовательной программы начального общего образования ФГОС МБОУ «Хилганайская СОШ им. Э-Д. Ринчино»
- Уставом МБОУ «Хилганайская СОШ им. Э-Д. Ринчино»

Рабочая программа учебного предмета «Физической культуры» для 3 класса составлена на основе Примерных программ по учебному предмету учебника «Физической культуры». Под редакцией В.И.Ляха: Просвещение, 2014. В соответствии с учебным планом МБОУ «Хилганайская СОШ им. Э-Д. Ринчино» на изучение физической культуры в 3 классе отводится 68 часов

Цель: изучения школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Планируемые результаты предмета,

Данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 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.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, 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 (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Метапредметные результаты

- 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.

Содержание учебного предмета.

«Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности

Тематическое планирование

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в течение дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, степени осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

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

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Распределение учебного материала на различные виды программного материала в 3 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	9
2	Подвижные игры	12
3	Гимнастика с элементами акробатики	13
4	Легкоатлетические упражнения	20
5	Кроссовая подготовка	14
	ИТОГО:	68

Календарно- тематический план

№	Тема	Количество часов	Дата		Примечание
			По плану	По факту	
1	ТБ во время занятий физической культурой. Ходьба и бег	1	06.09	06.09	
2	Бег с высоким подниманием бедра	1	08.09	08.09	
3	Игровой урок. Игра «Пустое место»	1	13.09	13.09	
4	Ходьба через несколько препятствий	1	15.09	15.09	
5	Бег с максимальной скоростью 60м	1	20.09	20.09	
6	Игровой урок. Игра «Через кочки и пенечки»	1	22.09	22.09	
7	Прыжок в длину с разбега	1	27.09	27.09	
8	Прыжок в длину с места	1	29.09	29.09	
9	Игровой урок. Игра «Прыгающие воробушки»	1	04.10	04.10	
10	Метание малого мяча на дальность	1	06.10	06.10	
11	ТБ во время занятий играми. Ведение мяча на месте и в движении	1	11.10	11.10	
12	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит»	1	15.10	15.10	
13	Ведение мяча с изменением направления	1	18.10	18.10	
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	20.10	20.10	
15	Игровой урок. Игра «Кто быстрее»	1	25.10	25.10	
16	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	1	27.10	27.10	
17	Броски в кольцо двумя руками снизу	1	08.11	08.11	
18	Игровой урок. Игры «Пустое место», «Стрелки»	1	08.11	08.11	
19	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	1	10.11	10.11	
20	Броски в кольцо одной рукой от плеча	1	15.11		
21	Игровой урок. Игры «Гонка баскетбольных мячей»	1	17.11		
22	Верхняя передача мяча над собой	1	22.11		
23	Нижняя подача мяча над собой	1	24.11		
24	Игровой урок. Игры «Передал-садись»	1	06.12		
25	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1	08.12		
26	Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передача в кругу	1	13.12		
27	Игровой урок. Игры «Попади в кольцо»	1	16.12		
28	ТБ во время занятий гимнастикой	1	20.12		
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1	22.12		
30	Игровой урок. Игры «Прыжки по полосам»	1	03.01		
31	Лазание по канату	1	05.01		
32	Стойка на лопатках	1	10.01		

33	Игровой урок. Игры «Гимнасты»	1	12.01			
34	Акробатика. Строевые упражнения	1	17.01			
35	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе	1	18.01			
36	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты	1	24.01			
37	Мост из положения, лежа на спине	1	16.01			
38	Упражнения в висе стоя и лежа	1	02.02			
39	Игровой урок. Игры «Совушка», «У медведя во бору»	1	07.02			
40	Акробатическая комбинация	1	09.02			
41	Лазанье по канату	1	14.02			
42	Игровой урок. Игры «Что изменилось»	1	16.02			
43	Упражнения в висе стоя и лежа	1	21.02			
44	Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке	1	23.02			
45	Игровой урок. Игры «Воробьи и вороны»	1	06.03			
46	Упражнение в висе на брусках	1	13.03			
47	ТБ во время занятий лыжной подготовкой	1	15.03			
48	Ступающий шаг без палок	1	20.03			
49	Игровой урок. Эстафета на лыжах	1	22.03			
50	Ступающий шаг с палками	1	27.03			
51	Скольльзящий шаг без палок	1	29.03			
52	Игровой урок. Эстафета	1	03.04			
53	Скольльзящий шаг без палок	1	05.04			
54	Скольльзящий шаг с палками	1	10.04			
55	Игровой урок. Эстафета на лыжах без палок	1	12.04			
56	Повороты переступанием вокруг пяток	1	15.04			
57	Скольльзящий шаг с палками	1	17.04			
58	Игровой урок. Эстафета с передачей палок	1	18.04			
59	Повороты переступанием вокруг носков	1	24.04			
60	Подъем ступающим шагом	1	26.04			
61	Игровой урок. Эстафета на горке	1	01.05			
62	Спуски в высокой стойке	1	03.05			
63	Повороты переступанием	1	08.05			
64	Игровой урок. Игры «Дружные пары»	1	10.05			
65	Подъем «лесенкой»	1	15.05			
66	Спуски в низкой стойке	1	17.05			
67	Игровой урок. Эстафета на лыжах	1	22.05			
68	Попеременный двухшажный ход без палок	1	29.05			