

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«БУЖАНИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»



Директор МБОУ «Бужаниновская СОШ»
А.Б.Никульцев

приказ № 53 от "29" августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**
(учебный предмет)
для базового уровня класс 3 «А»
(уровень: базовый, профильный)
2023-2024 учебный год
(срок реализации)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**
(учебный предмет)
для базового уровня класс 3 «А»
(уровень: базовый, профильный)

Рабочая программа составлена на основе авторской программы по физической культуре Автор
программы В. И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021
указать точное название программы, автора и ее выходные данные)

Разработчик программы:

Непокрытый Дмитрий Анатольевич учитель физической культуры высшей квалификационной
категории
(Ф.И.О. учителя; занимаемая должность, квалификационная категория)

2023г.

Пояснительная записка

В 2023-2024 учебном году школа работает в 3 классах по учебному плану ФГОС НОО с учётом пятидневной учебной недели. Учебный план ФГОС НОО в 3 классе предусматривает изучение физической культуры в объеме 72 часа в год (2 часа в неделю).

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее ФГОС ОО), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. N 287, на основе рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура», Фундаментального ядра содержания образования и Основной образовательной программы МБОУ «Бужаниновская средняя общеобразовательная школа».

Учебник: Физическая культура. 3 классы: учебник для общеобразовательных организаций. Под редакцией М.Я.Виленского. Москва «Просвещение» 2021. Входит в УМК: Физическая культура 2 класс Лях.В.И.

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 прикладно-ориентированной 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 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 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. Рабочая программа рассчитана на 72 часа в год, 2 часа в неделю, что соответствует авторской программе, Учебному плану МБОУ «Бужаниновская средняя общеобразовательная школа», реализуемому в 2023-2024 учебном году.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Предметные результаты

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;

В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Краткое содержание учебной темы

3 класс – 72 часа

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Мини -футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	ТЕМА УРОКА	всего	Плановые сроки прохождения	Фактические сроки прохождения
1.	Знания о физической культуре. История появления современного спорта	1 1		
2.	Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры	1 1		
3.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика. Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	10 1		
4.	Прыжковые и беговые упражнения	1		
5.	Бег в равномерном темпе	1		
6.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, старт, стартовый разбег	1		
7.	Совершенствование техники прыжков в длину	1		
8.	Совершенствование техники челночного бега	1		
9.	Бег с преодолением препятствий	1		
10.	Закрепление техники прыжков в высоту	1		

11.	Легкоатлетическая эстафета	1		
12.	Бег на средние дистанции 500-1000 метров.	1		
13.	Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма	2 1		
14.	Дыхательная гимнастика	1		
15.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры. Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	9 1		
16.	Разучивание техники ведения баскетбольного мяча игры на развитие физических качеств	1		
17.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1		
18.	Эстафета с баскетбольными мячами	1		
19.	Подвижные игры на развитие физических качеств	1		
20.	Разучивание техники нижней прямой подачи	1		
21.	Подвижные игры с элементами волейбола	1		
22.	Эстафета с волейбольными мячами	1		
23.	Подвижные игры на развитие внимания	1		
24.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	10 1		
25.	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики	1		
26.	Строевые упражнения	1		
27.	Гимнастические эстафеты	1		
28.	Упражнения в лазании по канату в три приёма	1		
29.	Упражнения на гимнастической скамейке	1		

30.	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке	1		
31.	Упражнения со скакалкой	1		
32.	Ритмическая гимнастика	1		
33.	Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики	1		
34.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка. Основы техники безопасности на занятиях зимними видами спорта	12		
		1		
35.	Закрепление техники ранее изученных элементов техники лыжных способов передвижения	1		
36.	Разучивание техники поворот на месте	1		
37.	Прохождение учебной дистанции в равномерном темпе	1		
38.	Прохождение учебной дистанции в равномерном темпе	1		
39.	Разучивание техники торможений	1		
40.	Совершенствование техники классических лыжных ходов. Соревнования на дистанцию до	1		
41.	Подвижные игры и эстафеты	1		
	Подвижные игры и эстафеты	1		
43.	Закрепление техники подъёмов. Прохождение учебной дистанции	1		
44.	Совершенствование техники подъёмов. Прохождение учебной дистанции	1		
45.	Подвижные игры и эстафеты	1		

46.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры. Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	11 1		
47.	Спортивный инвентарь для подвижных игр	1		
48.	Разучивание техники удара по неподвижному мячу в футболе. Подвижные игры с элементами футбола	1		
49.	Закрепление техники удара по неподвижному мячу в футболе	1		
50.	Разучивание техники ведения футбольного мяча. Подвижные игры с элементами футбола	1		
51.	Закрепление техники ведения футбольного мяча. Подвижные игры с элементами футбола	1		
52.	Эстафета с футбольными мячами	1		
53.	Подвижные игры на развитие физических качеств	1		
54.	Подвижные игры тег-регби	1		
55.	Подвижные игры с элементами тег-регби. Правила игры	1		
56.	Подвижные игры на развитие физических качеств.	1		
57.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика. Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	9 1		
58.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1		
59.	Закрепление техники прыжков в высоту	1		
60.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1		
61.	Бег на короткие дистанции 30 м.	1		
62.	Закрепление техники эстафетного бега. Эстафета по кругу	1		
63.	Закрепление техники прыжков в длину с разбега. Комплекс упражнений для развития прыгучести	1		

64.	Легкоатлетическая эстафета	1		
65.	Бег на средние дистанции 500-1000 м.	1		
66.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7 1		
67.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
68.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
69.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
70.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
71.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		
72.	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		72 72		

Согласовано:

Протокол заседания ШМО

Учителей естественно-гуманитарного цикла
«28» августа 2023г. №1

Проверено:

Заместитель директора по УВР

 Смирнова Г.И.

«28» августа 2023г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 24796901158842737022784036765956054387186855834

Владелец Никульцев Александр Борисович

Действителен с 11.05.2023 по 10.05.2024