

**Третий Цветовский филиал
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Новопоселёновская средняя общеобразовательная школа»
Курского района Курской области**

Рассмотрена
на заседании
методического объединения
учителей начальных классов
Протокол от 28.06. 2023 г.
№ 5
Руководитель МО
_____ Н.В. Костина

Принята
на заседании педагогического
совета
Протокол от 29.06. 2022 г.
№12
Председатель педагогического совета
_____ В.П.Капленкова

Утверждаю
Директор школы
_____ В. В. Якунин
Приказ от 30.06.2023 г.
№ 1-106

**Рабочая программа
по физической культуре
3 класс
Сорокина Оксана Олеговна
учитель начальных классов
первая квалификационная категория**

2023-2024 учебный год

д. 1-е Цветово

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 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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 3 классе

Реализация рабочей программы направлена на достижение личностных, предметных и метапредметных образовательных результатов в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

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, здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– 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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности. Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики (21ч.) Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика(11 ч.) Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжная подготовка(29ч.) Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. *Поворот* переступанием.

Подвижные игры (включены во все разделы). На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Параютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

Подвижные игры с элементами спортивных игр (41ч.) Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др.

Поурочное планирование

№ п/п	Дата планируемая	Дата фактическая	Наименование разделов, тем	Количество часов
Легкоатлетические упражнения (11 ч)				
1	05.09.2023		ИТБ. Ходьба и бег	1
2	07.09.2023		Бег с высоким подниманием бедра	1
3	12.09.2023		Ходьба, бег. Игра «Пустое место».	1
4	14.09.2023		Ходьба через несколько препятствий.	1
5	19.09.2023		Бег с максимальной скоростью 60 метров.	1
6	21.09.2023		Бег на 60 м с учётом времени. Игра «Через кочки и пенечки».	1

7	26.09.2023		Прыжок в длину с разбега.	1
8	28.09.2023		Прыжок в длину с места.	1
9	03.10.2023		Игровой урок. Игра: «Прыгающие воробушки».	1
10	05.10.2023		Метание малого мяча на дальность.	1
11	10.10.2023		Ведение мяча на месте и в движении.	1
Подвижные игры с элементами спортивных игр (16 ч)				
12	12.10.2023		Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит».	1
13	17.10.2023		Ведение мяча с изменением направления.	1
14	19.10.2023		Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
15	24.10.2023		Игровой урок. ОРУ. Игры: «Кто быстрее», «Пятнашки».	1
16	26.10.2023		Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	1
17	07.11.2023		Броски в кольцо двумя руками снизу	1
18	09.11.2023		Игровой урок . ОРУ. Игры: «Пустое место», «Стрелки».	1
19	14.11.2023		Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	1
20	16.11.2023		Броски в кольцо одной рукой от плеча	1
21	21.11.2023		Игровой урок. ОРУ. Игры: «Гонка баскетбольных мячей», «Зайцы в	1

			огороде».	
22	23.11.2023		Верхняя передача мяча над собой	1
23	28.11.2023		Нижняя передача мяча над собой	1
24	30.11.2023		Игровой урок. ОРУ. Игры: «Передал-садись», «Гонка баскетбольных мячей».	1
25	05.12.2023		Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1
26	07.12.2023		Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передача в кругу	1
27	12.12.2023		Игровой урок. ОРУ. Игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».	1
Гимнастика с элементами акробатики (21ч)				
28	14.12.2023		Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1
29	19.12.2023		Ступающий шаг без палок	1
30	21.12.2023		Игровой урок. Эстафета на лыжах	1
31	26.12.2023		Ступающий шаг с палками	1
32	28.12.2023		Скользкий шаг без палок	1
33	16.01.2024		Игровой урок. Эстафета на санках	1
34	18.01.2024		Скользкий шаг без палок. Учет	1

35	23.01.2024		Скользкий шаг с палками. Учет.	1
36	25.01.2024		Игровой урок. Эстафета на лыжах без палок	1
37	30.01.2024		Повороты переступанием вокруг пяток	1
38	01.02.2024		Скользкий шаг с палками	1
39	06.02.2024		Игровой урок. Эстафета с передачей палок	1
40	08.02.2024		Повороты переступанием вокруг носков	1
41	13.02.2024		Подъем ступающим шагом	1
42	15.02.2024		Игровой урок. Эстафета на горке	1
43	20.02.2024		Спуски в высокой стойке	1
44	22.02.2024		Повороты переступанием	1
45	27.02.2024		Игровой урок. Дружные пары. Игра «У кого красивее снежинка».	1
46	29.02.2024		Техника безопасности во время занятий играми.	1
47	05.03.2024		Ведение мяча на месте и в движении.	1
48	07.03.2024		Игровой урок. Игра «Передал-садись».	1

Гимнастика с элементами акробатики (21 ч)				
49	12.03.2024		Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1
50	14.03.2024		Игровой урок. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
51	19.03.2024		Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках.	1
52	21.03.2024		Игровой урок. Дружные пары.	1
53	02.04.2024		Броски в кольцо двумя руками снизу.	1
54	04.04.2024		Игровой урок. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
55	09.04.2024		Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	1
56	11.04.2024		Броски в кольцо одной рукой от плеча.	1

57	16.04.2024		Игровой урок. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
58	18.04.2024		Броски в кольцо одной рукой от плеча	1
59	23.04.2024		Техника безопасности во время занятий физической культурой. Ходьба и бег.	1
60	25.04.2024		Игровой урок. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
61	30.04.2024		Ходьба через несколько препятствий.	1
62	02.05.2024		Мониторинг. Равномерный бег.	1
63	07.05.2024		Игровой урок. Игра «Мяч ловцу».	1
64	14.05.2024		Прыжки в длину с разбега.	1
65	16.05.2024		Прыжок в высоту.	1
66	21.05.2024		Игровой урок. Игра «Передал – садись».	1
67	23.05.2024		Метание малого мяча.	1
68	28.05.2024		Веселые старты	1

