

Аннотация к рабочей программе
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 3 класса

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обязательной предметной области физической культуры, разработана в соответствии с пунктом 32.1. ФГОС НОО и реализуется 1 год в 3 классе.

Рабочая программа разработана учителем физической культуры Тереховой Л.А. в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по учебному предмету «Физическая культура»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью ООП НОО определяющей:

- содержание;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения и согласована заместителем директора по учебно-воспитательной работе МБОУ Усожской СОШ.

Дата: 17.08.2023

**МБОУ Усожская средняя общеобразовательная школа
Комаричского муниципального района Брянской области**

«Рассмотрено и согласовано на заседании МС Председатель МС: _____/Мартыненко Г. В./ протокол №_1_ от «_17_»___08___2023 г.	«Проверено» Заместитель директора школы по УВР МБОУ Усожской СОШ _____/Мартыненко Г. В./ «_17_»___08___2023 г.	«Утверждаю Директор МБОУ Усожской СОШ _____/Калошина В. М./ Приказ №_91_ от «_17_»___08___2023 г.
--	---	--

Выписка

из основной образовательной программы начального общего образования

Выписка верна.

Директор

Калошина В.М

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
3 класс
на 2023-2024 учебный год**

Составитель: учитель первой категории

Терехова Любовь Алексеевна

Год составления программы - 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе основной образовательной программы МБОУ Усожской СОШ, учебного плана МБОУ Усожской СОШ и авторской программы В. И. Лях «Физическая культура». Сборника рабочих программ «Школа России». 1-4 классы. М.: Просвещение, 2018.

Учебно-методический комплект:

Предметная линия учебников системы «Школа России». Учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы. М.; Просвещение, 2019. Сборник рабочих программ «Школа России». 1-4 классы. М.: Просвещение, 2019.

Целью школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- 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.

Количество часов по учебному плану - **68** часов (в неделю - **2** часа).

Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и осознание социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений 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;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учётом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура»

являются:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).
- изложение фактов истории физической культуры;
- бережное обращение с инвентарём.

Содержание учебного предмета

3 класс

Знания о физической культуре

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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее 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, развитие основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей 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 спортивном зале) 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

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; 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 упор лежа 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 назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

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 перелазания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая 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. Низкий старт.

Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений на внимание, силу, ловкость, координацию.

На материале раздела «Легкая атлетика»: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту..

На материале раздела «Лыжные гонки»: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Т Тематическое планирование

е

3

№	Тема	Ко л- во ча со в	Дата	
			План	Факт
Легкая атлетика (8 часов)				
1	Инструктаж по Т.Б. на уроках физической культуры. Высокий старт	1		
2	Высокий старт и стартовый разгон. Спортивная игра «Футбол»	1		
3	Высокий старт и стартовый разгон. Спортивная игра «Футбол»	1		
4	Бег на 30 м на результат. Спортивная игра «Футбол»	1		
5	Прыжок в длину с места. Челночный бег.	1		
6	Прыжок в длину с разбега Подвижная игра «Удочка»	1		
7	Прыжок в длину с разбега Метание малого мяча. Спортивная игра «Футбол»	1		
8	Метание малого мяча. Бег 1000м на результат	1		
Подвижные игры 10 часов (баскетбол)				
9	Инструктаж по Т.Б.при занятии подвижными играми. Ловля и передача мяча на месте. Передвижения баскетболиста в игре. Повороты на месте	1		
10	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра «Мяч ловцу»	1		
11	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра «Мяч ловцу»	1		
12	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Подвижная игра «Мяч ловцу»	1		
13	Ведения мяча с изменением направления Подвижная игра « Гонка мячей по кругу»	1		
14	Ведения мяча с изменением направления и скорости. Два шага бросок по кольцу	1		
15	Ведения мяча с изменением направления и скорости. Два шага бросок по кольцу	1		
16	Ведения мяча с изменением направления и скорости. Два шага бросок по кольцу	1		
17	Броски в кольцо одной рукой различными способами. Игра в мини- баскетбол	1		
18	Броски в кольцо одной рукой различными способами. Игра в мини- баскетбол	1		
Гимнастика (14 часов)				

1 9	Инструктаж по Т.Б. при занятии гимнастикой. Перекаты в группировке. Подвижная игра «Перестрелка»	1		
2 0	2-3 кувырка вперед слитно..	1		
2 1	Строевые упражнения	1		
2 2	Стойка на руках	1		
2 3	Стойка на лопатках. Строевые упражнения	1		
2 4	«Мост» из положения лежа на спине. Равновесия	1		
2 5	«Мост» из положения лежа на спине. Равновесия	1		
2 6	«Мост» стоя с помощью. Стойка на голове	1		
2 7	Кувырок назад. Игра «Охотники и утки»	1		
2 8	Кувырок назад. Игра «Охотники и утки»	1		
2 9	Лазание и перелезание. Игра «Охотники и утки»	1		
3 0	Висы и упоры.	1		
3 1	Варианты вращения обруча	1		
3 2	Подтягивания в виси (на результат). Круговая тренировка	1		
Лыжная подготовка (16 часов)				
3 3	Инструктаж по Т.Б. при занятии лыжной подготовкой. Ступающий и скользящий шаг .	1		
3 4	Попеременный одношажный ход	1		
3 5	Повороты переступанием в движении	1		
3 6	Попеременный двухшажный ход без палок П/и «Подними предмет»	1		
3 7	Попеременный двухшажный ход без палок П/и «Подними предмет»	1		
3 8	Попеременный двухшажный ход с палками. П/и «Прокатись через ворота»	1		
3 9	Попеременный двухшажный ход с палками. П/и «Прокатись через ворота»	1		
4 0	Подъем «Лесенкой».	1		
4 1	Спуски в высокой и низкой стойках	1		
4 2	Подъем «Лесенкой» и «елочкой»	1		
4 3	Подъем «Лесенкой» и «елочкой»	1		
4 4	Торможение плугом и упором	1		
4 4	Торможение плугом и упором	1		

5				
4 6	Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью	1		
4 7	Игровые упражнения на лыжах и без лыж	1		
4 8	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1		
Подвижные игры (4 часа)				
4 9	Инструктаж по Т.Б. при занятии подвижными играми (волейбол). Волейбол как вид спорта	1		
5 0	Броски мяча через волейбольную сетку. П/и «Пионербол»	1		
5 1	Техника бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах. П/и «Пионербол»	1		
5 2	Техника бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах. П/и «Пионербол»	1		
Легкая атлетика (4 часа)				
5 3	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
54	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		
55	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
56	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
Подвижные игры (6 часов) (волейбол)				

57	Ловля мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»	1		
58	Броски мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. П/и мини-волейбол	1		
59	Прием мяча П/и мини-волейбол	1		
60	Передачи мяча в волейболе. П/и мини-волейбол	1		
61	Передачи мяча в волейболе. П/и мини-волейбол	1		
62	Передачи мяча в волейболе. П/и мини-волейбол	1		
Легкая атлетика (6 часов)				
63	Низкий старт. Челночный бег 3x10 Спортивная игра «Футбол»	1		
64	Метание малого мяча Спортивная игра «Футбол»	1		
65	Прыжки в длину способом «согнув ноги» Спортивная игра «Футбол»	1		
66	Бег 1000м. Спортивная игра «Футбол»	1		
67	Бег 1000м. Спортивная игра «Футбол»	1		
68	Промежуточная аттестация. Тест.	1		

