

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки

Республики Ингушетия

ГБОУ "СОШ №2 с.п. Троицкое"

РАССМОТРЕНО

На заседании МО
учителей начальных
классов

Хадзиева Ф.С.

Приказ № 1 от «24»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Хамхоева З.А.

Приказ № 1 от «28»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Ахриева З.З.

Приказ № 1 от «28»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1382656)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 3 класса

Составитель: Хадзиева Фатима Султановна.
Учитель начальных классов.

с.п.Троицкое – 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников 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 обучающихся. 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 обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся 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 обучающихся, 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 обучающихся 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися 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 обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся 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 программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

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.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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 противходом 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 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.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
Знание о физической культуре.				
1.	Инструктаж по ТБ. Организационно-методические указания.	1	06.09	
2.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Т/б на уроках ф.к. Строевые упр.	1	08.09	
Легкая атлетика				
3.	Влияние ф.к на здоровье. Бег с измен. длины шага.	1	13.09	
4.	Беговые упражнения. Бег с изменен. частоты шага. Эстафеты.	1	15.09	
5.	Понятие о быстроте и развитие быстроты. Эстафеты.	1	20.09	
6.	Беговые упражнения. Бег из различных и.п. Игры с бегом.	1	22.09	
7.	Высокий старт. Бег с высокого старта.. Игры с бегом. Нормы ГТО.	1	27.09	
8.	Бег с высокого старта. Челночный бег. Встречные эстафеты.	1	29.09	
9.	Челночный бег(К). Игры с прыжками и бегом.	1	04.10	
10.	Т/б при прыжках в длину с/р. Прыжки по разметкам.	1	06.10	
11.	Прыжки в длину с/р. Многоразовые прыжки. Круговая эстафета.	1	11.10	
12.	Прыжки в длину с/р. Бег с ускорением. Круговая эстафета.	1	13.10	
13.	Прыжки в длину с/р. Бег с ускорением. Игры.	1	18.10	

14.	Метание мяча в вертикальную цель.	1	20.10	
15.	Т/Б при метании. Метание на дальность с места.	1	25.10	
16.	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	27.10	
17.	Метание мяча с отскоком от стены.	1	08.11	
Кроссовая подготовка				
18.	Т/б на уроках кросс. подготовки. Чередование бега и ходьбы.	1	10.11	
19.	Выносливость, ее развитие. Чередование бега и ходьбы. Игры.	1	15.11	
20.	Влияние бега на здоровье. Бег по дистанции 200м. Эстафеты.	1	17.11	
21.	Длит.равном.бег. Преодоление препятствий. Эстафеты.	1	22.11	
22.	Кросс 1000м (К). Многократные прыжки. Игры.	1	24.11	
23.	Бег на выносливость.	1	29.11	
Подвижные и спортивные игры.				
24.	Т/Б на уроках подвижных игр. Игра «Пустое место»	1	01.12	
25.	Вып.основных движ. с разной скоростью. Игра «Салки»	1	06.12	
26.	Игра «Прыжки по полоскам»	1	08.12	
27.	Игра «Удочка», «День, ночь».	1	13.12	
Гимнастика с основами акробатики				
28.	Т/б на уроках гимнастики Группировки и перекаты.	1	15.12	
29.	Перекат в группировке с посл. опорой руками за голову.	1	20.12	
30.	Кувырок вперед. Упр. в равновесии. Эстафеты.	1	22.12	
31.	Кувырок вперед. Лазание по канату. Игра «Волк во рву»,	1	27.12	

32.	Кувырок вперед. Лазание по канату. Игра «Удочка».	1	29.12	
33.	Кувырок вперед (К). Лазание по канату.	1	10.01	
34.	2-3 кувырка вперед Лазание по канату. Эстафеты.	1	12.01	
35.	Лазание по канату. 2-3 кувырка вперед. Развитие силовых качеств.	1	17.01	
Подвижные и спортивные игры.				
36.	<u>Гимнастика.</u> Строевые упражнения. Игра «Парашютисты», «Смена мест».	1	19.01	
37.	Упражнения для развития внимания, ловкости. «Догонялки на марше», « Совушка».	1	24.01	
38.	Игровые задание с использованием упражнений для развития координации и ловкости. Игра: «Альпинисты», «Бой петухов».	1	26.01	
39.	<u>Баскетбол.</u> Инструктаж по ТБ на уроках обучения баскетболу. Стойка игрока, перемещения. Ловля и передача мяча на месте в парах. Игра «Гонка мячей по кругу»,	1	31.01	
40.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и на месте. Игра: «Передача мячей в колоннах».	1	02.02	
41.	Ловля и передача мяча в парах. Игра « Гонка баскетбольных мячей».	1	07.02	
42.	Ведение мяча правой и левой рукой. Эстафеты.	1	09.02	
43.	Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Борьба за мяч».	1	14.02	
44.	Броски мяча в цель (щит).« Передал – садись».	1	16.02	
45.	Броски мяча в цель. Развитие координации. Игра «Перестрелка».	1	21.02	
46.	Бросок мяча от груди на месте. Игра: «Попади в обруч».	1	28.02	
47.	Игра «Попади в кольцо».		01.03	
Гимнастика с основами акробатики				
48.	Мост из пол. лежа (К). Стойка на лопатках. Игры.	1	06.03	

49.	Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках (К). Эстафеты.	1	08.03	
50.	Упражнения в висах и упорах. Комбинация из осв. акроб. элементов.	1	13.03	
51.	Упражнения в висах и упорах. Комбинация из осв. акроб. элементов.	1	15.03	
52.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на одной ноге на гимн. скамейке	1	20.03	
53.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях	1	22.03	
54.	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1	03.04	
Способы физкультурной деятельности				
55.	Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств	1	05.04	
56.	Профилактика и коррекция нарушений осанки. Кувырок вперед.	1	10.04	
57.	Упражнения в висах и упорах. Упр. в лазанье и перелезании.	1	12.04	
58.	Приставные шаги. Подтягивание на гимн. скамейке.	1	17.04	
59.	Упражнения в висах и упорах. Упр. в лазанье и перелезании.	1	19.04	
60.	Преодоление полосы препятствий.	1	24.04	
61.	Передвижение и повороты по бревну.	1	26.04	
Подвижные и спортивные игры				
62.	Чередование ходьбы и бега. <i>Подвижная игра «Пятнашки»</i>	1	03.05	
63.	Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний»	1	08.05	
64.	Ведение мяча правой и левой ногой. Игра «Не давай мяч водящему».	1	10.05	
65.	Остановка мяча. Удар по мячу. «Школа мяча». Эстафеты.	1	15.05	

66.	Остановка мяча. Удар по мячу. «Школа мяча». Эстафеты.	1	17.05	
67.	Игры «Вышибалы», «Ночная охота».	1	22.05	
68	Игры «Вышибалы», «Ночная охота».	1	24.05	