

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Дагестан

МР "Буйнакский район"

МКОУ "Халимбекаульская НОШ им.Мусаева А.М."

РАССМОТРЕНО
методическим объединение
начальных классов

 Зубаирова А.Н.

Протокол № 1
от "29" Августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

 Казиева А.И.

Протокол № 1
от "29" Августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

 Атаева Б.Б.

Приказ № 39
от "29" Августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

для 3 класса начального общего образования
на 2024-2025 учебный год

Составитель:
Учитель начальных классов

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 прикладноориентированной 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 физкультурминуток 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 «Прикладноориентированная 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: 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю)

3 КЛАСС

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.

Название плана+А1: Е182	24/25 Физическая культура-3			
Параллель	3			
Предмет	Физическая культура			
Знания о физической культуре				
	Знания о физической культуре			
		Физическая культура у древних народов		
			Национальные виды спорта	
		История появления современного спорта		
			История физической культуры и спорта России (СССР)	
			Зарождение и развитие Олимпийских игр	
Способы самостоятельной деятельности				
	Способы самостоятельной деятельности			
		Виды физических упражнений		
			Классификация физических упражнений	
		Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры		
			Полилог, в том числе в форме дискуссии	
			Классификация физических упражнений	
		Способы измерения ЧСС на занятиях физической культурой		
			Рассуждение	
			Физическая нагрузка и её влияние на организм	
		Дозировка нагрузки при развитии физических качеств		
			Физическая нагрузка и её влияние на организм	

Оздоровительная физическая культура			
	Оздоровительная физическая культура		
		Закаливание организма	
			Изучающее чтение (полное и точное понимание) (художественные тексты, публицистические тексты, научные и научно-популярные, официально-деловые тексты)
		Дыхательная гимнастика	
			Дыхательная гимнастика
		Режим дня	
			Двигательная активность в режиме дня
		Восстановительная гимнастика	
			Комплексы утренней гигиенической гимнастики
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика			
	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика		
		Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	
			Техника безопасности и правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой
		Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой	
			Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой
		Прыжковые и беговые упражнения	
			Изложение и аргументация собственной точки зрения
		Бег в равномерном темпе	

			Тематика произведений	
		Совершенствование техники бега на короткие дистанции, старт, стартовый разбег		
			Тематика произведений	
		Совершенствование техники прыжков в длину		
			Изложение и аргументация собственной точки зрения	
		Совершенствование техники челночного бега		
			Тематика произведений	
		Бег с преодолением препятствий		
			Тематика произведений	
		Закрепление техники прыжков в высоту		
			Изложение и аргументация собственной точки зрения	
		Легкоатлетическая эстафета		
			Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики	
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики				
	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики			
		Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой		
			Техника безопасности и правила поведения на занятиях гимнастикой	
		Страховка и само страховка на уроках гимнастики		
			Общеразвивающие гимнастические упражнения	
		Строевые упражнения		

			Предложения с неличными формами глагола: participe présent
		Гимнастически е эстафеты	
			Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики
		Упражнения в лазании по канату в три приёма	
			Гимнастика с основами акробатики
			Упражнения на гимнастических снарядах
		Упражнения на гимнастической скамейке	
			Упражнения на гимнастических снарядах
		Упражнения в передвижении по гимнастической стенке	
			Упражнения на гимнастических снарядах
		Упражнения со скакалкой	
			Союзы цели (כדי, ש, ל)
			Упражнения художественной и ритмической гимнастики
			Общеразвивающие гимнастические упражнения
		Ритмическая гимнастика	
			Упражнения художественной и ритмической гимнастики
		Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики	
			Комплексы утренней гигиенической гимнастики
			Общеразвивающие гимнастические упражнения
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры			
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры			
		Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	
			Техника безопасности и правила поведения на занятиях подвижными и спортивными играми

		Подвижные игры на точность		
			Регуляция деятельности сердца и сосудов	
		Разучивание техники ведения баскетбольного мяча		
			Технические элементы игровых видов спорта	
		Подвижные игры с элементами баскетбола		
			Связь «Песни о вещем Олеге» с фрагментом «Повести временных лет»	
		Эстафета с баскетбольным мячами		
			Связь «Песни о вещем Олеге» с фрагментом «Повести временных лет»	
			Подвижные игры и эстафеты на развитие физических качеств	
		Подвижные игры на развитие физических качеств		
			Подвижные игры и эстафеты на развитие физических качеств	
		Разучивание техники нижней прямой подачи		
			Техническая подготовка в избранном виде спорта	
		Подвижные игры с элементами волейбола		
			Связь «Песни о вещем Олеге» с фрагментом «Повести временных лет»	
		Эстафета с волейбольными мячами		
			Связь «Песни о вещем Олеге» с фрагментом «Повести временных лет»	
		Подвижные игры на развитие внимания		
			Регуляция деятельности сердца и сосудов	
Спортивно-оздоровительная				

физическая культура. Лыжная подготовка			
	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка		
		Основы техники безопасности на занятиях зимними видами спорта	
			Техника безопасности и правила поведения на занятиях лыжной подготовкой
		Закрепление техники ранее изученных элементов техники лыжных способов передвижения	
			Техника передвижения на лыжах
		Разучивание техники поворот на месте	
			Техника передвижения на лыжах
		Прохождение учебной дистанции в равномерном темпе	
			Прохождение учебной дистанции
		Разучивание техники торможений	
			Техника передвижения на лыжах
		Совершенствование техники классических лыжных ходов. Соревнования на дистанцию до 1000 м	
			Прохождение учебной дистанции
			Техника передвижения на лыжах
		Подвижные игры и эстафеты	
			Подвижные игры и эстафеты на лыжах
		Закрепление техники подъёмов. Прохождение учебной дистанции	
			Прохождение учебной дистанции
			Техника передвижения на лыжах
		Совершенствование техники подъёмов. Прохождение учебной дистанции	
			Прохождение учебной дистанции

			Техника передвижения на лыжах
		Подвижные игры и эстафеты	
			Подвижные игры и эстафеты на лыжах
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры			
	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры		
		Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	
			Техника безопасности и правила поведения на занятиях подвижными и спортивными играми
		Спортивный инвентарь для подвижных игр	
			Спортивный инвентарь и спортивная форма для занятий подвижными играми
		Разучивание техники удара по неподвижному мячу в футболе. Подвижные игры с элементами футбола	
			Связь «Песни о вещем Олеге» с фрагментом «Повести временных лет»
		Закрепление техники удара по неподвижному мячу в футболе	
			Технические элементы игровых видов спорта
		Разучивание техники ведения футбольного мяча. Подвижные игры с элементами футбола	
			Технические элементы игровых видов спорта
		Закрепление техники ведения футбольного мяча. Подвижные игры с элементами футбола	
			Регуляция деятельности сердца и сосудов
			Технические элементы игровых видов спорта
		Эстафета с футбольными мячами	
			Регуляция деятельности сердца и сосудов

			Связь «Песни о вещем Олеге» с фрагментом «Повести временных лет»
		Подвижные игры на развитие физических качеств	
			Подвижные игры и эстафеты на развитие физических качеств
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика			
	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика		
		Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	
			Техника безопасности и правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой
		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	
			Метания
		Закрепление техники прыжков в высоту	
			Изложение и аргументация собственной точки зрения
		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	
			Метания
		Закрепление техники эстафетного бега. Эстафета по кругу	
			Тематика произведений
		Закрепление техники прыжков в длину с разбега. Комплекс упражнений для развития прыгучести	
			Изложение и аргументация собственной точки зрения
		Легкоатлетическая эстафета	
			Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики

Прикладно-ориентированная физическая культура			
	Прикладно-ориентированная физическая культура		
		Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	
			Правила проведения испытаний (тестов) комплекса ГТО
		Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	
			Правила проведения испытаний (тестов) комплекса ГТО
		Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	
			Техника безопасности и правила поведения на занятиях подвижными и спортивными играми
			Техника безопасности и правила поведения на занятиях по избранным видам спорта
			Техника безопасности и правила поведения на занятиях плавательной подготовкой