




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа имени Тамерлана Кимовича
Агузарова с.Нижняя Саниба» муниципального образования
Пригородный район Республики Северная Осетия-Алания

Рассмотрено и одобрено на педагогическом совете Протокол №1 «31» августа»2022 г.	Согласовано с зам.директора по УВР  /Козонова Б.К.	«Утверждаю»  Врио Директора МБОУ «СОШ им. Т.К. Агузарова с. Нижняя Саниба»  /Доева И.Э./ От 01.09.2022г.
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 3 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Самаев А.Х.
учитель физической культуры

с.Нижняя Саниба 2022

Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре

(3 класс)

Программа разработана в соответствии с основным положением Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и ориентирована на использование УМК В.И.Ляха (М.: Просвещение)

Цель курса-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.

Планируемые результаты

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.
2. Овладение умением организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данным мониторинга здоровья (рост, масса тела и т.д.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость).
4. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение 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;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Материально-техническое обеспечение

1. Стандарты начального общего образования по физической культуре;
2. Примерные программы по курсу «физическая культура»;
3. Рабочие программы по физической культуре;
4. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха;
5. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:
 - стенка гимнастическая;
 - скамейки гимнастические;
 - маты гимнастические;
 - мячи набивные;
 - скакалки гимнастические;
 - мячи малые (резиновые, теннисные);
 - обручи гимнастические;
 - планка для прыжков в высоту;
 - стойки для прыжков в высоту;
 - рулетка измерительная;
 - щиты с баскетбольными кольцами;
 - большие мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные);
 - стойки волейбольные;
 - сетка волейбольная;
 - аптечка медицинская.

Тематическое планирование

№ урока п/п	Дата проведения	ТЕМА УРОКА
1		Правила безопасности на уроках физической культуры. Экспресс- тесты, проверка физической подготовленности учащихся.
2		Техника высокого старта. Бег на короткие дистанции 30 м.
3		Подвижные игры: «вызов номеров», «класс смирно».
4		Прыжок в длину с разбега. Обучать разбегу в прыжках в длину.
5		Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча в цель. Эстафеты.
6		Челночный бег 3х10 м. прыжки со скакалкой на месте.
7		Подвижные игры и эстафеты с использованием обручей.
8		Метание малого мяча на дальность. Прыжки со скакалкой.
9		Бег на короткие дистанции 30 м. Эстафеты с кеглями.
10		Метание малого мяча в цель. Бег 30 м. П/и
11		Бег с изменением темпа движения по сигналу. Высокий старт.
12		Лазание по гимнастической стенке. Челночный бег.
13		Подвижные игры: «гонка мячей в колоннах», «отдал садись».
14		Перестроение из колонны по одному в колонну по 3-4. Прыжки со скакалкой с продвижением вперед.
15		Перебрасывание мячей друг другу. Челночный бег 3х10 м.
16		Эстафеты с использованием кеглей.
17		Ходьба по рейке гимнастической скамейки.
18		Эстафеты с использованием гимнастических скамеек.
19		Техника безопасности на уроках гимнастики. Перекаты вперед и назад.
20		Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках.
21		Эстафеты с использованием гимнастических скамеек.
22		Лазание по канату. Перестроение из одной шеренги в три и обратно. П/и.

23			Лазание по гимнастической скамейке на животе, на коленях с помощью рук. Эстафеты с использованием г/скамеек.
24			«Мостик» из положения лёжа. Упражнение на гибкость. Эстафеты с кеглями.
25			Подвижные игры: «вызов номеров», «охотники и утки».
26			Ходьба и бег с изменением направления движения. Прыжки на одной ноге между предметами. П/и.
27			Лазание по канату. Лазание по гимнастической стенке. Простые висы. П/и.
28			Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперёд. Челночный бег. Эстафеты.
29			Эстафеты с использованием кеглей и мячей.
30			Изменение темпа движения по сигналу. Упражнения в равновесии. П/и.
31			Лазание по канату. Броски мяча в корзину и ловля мяча после отскока о пол.
32			Подвижные игры и эстафеты с использованием обручей.
33			Подвижные игры: «день и ночь», «класс смирно», «вызов номеров»
34			Перебрасывание мячей друг другу в колоннах. Подбрасывание и ловля мяча после отскока о пол. П/и.
35			Ползание по гимнастической скамейке на коленях. Ходьба по рейке г/скамейки. Эстафеты.
36			Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд. Смыкание и размыкание в строю. Эстафеты.
37			Ведение мяча на месте и в движении. Повороты на месте. Эстафеты с мячами.
38			Подвижные игры: «гонка мячей в колоннах», «отдал садись».
39			Лазание по гимнастической скамейке, хват рук с боков. Ходьба по рейке гимнастической скамейки руки на пояс в стороны (равновесие). Эстафеты.
40			Эстафеты с использованием гимнастических скамеек.
41			Броски мяча в баскетбольную корзину. Ловля мяча после отскока о стену. Эстафеты с мячами.
42			Метание малого мяча по медленно движущейся мишени. Прыжки со скакалкой. П/и.

43			Челночный бег. Строевые упражнения. Эстафеты с использованием кеглей.
44			Прыжок в длину с мета. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, между предметами. Эстафеты.
45			Бег противоходом, по диагонали. Броски и ловля мяча после отскока о стену.
46			Подвижные игры: «гонка мячей по кругу», «мяч среднему».
47			Лазание по гимнастической лестнице. Перестроение в круг в движении. П/и.
48			Подвижные игры: «охотники и утки», «сторож, Жучка и зайцы», «класс смирно».
49			Лазание по канату. Чередование ходьбы и бега. Эстафеты.
50			Подвижные игры и эстафеты с использованием обручей: «по обручам к финишу», «из обруча в обруч», «невод».
51			Перестроение в две и три шеренги и обратно. Перебрасывание мячей друг другу. П/и.
52			Эстафеты с использованием кеглей и обручей.
53			Правила дыхания при ходьбе и беге. Кроссовая подготовка, бег без учёта времени.
54			Челночный бег 3х10 м. строевые упражнения. П/и
55			Бег в коридорчике 30-40 см. прыжки со скакалкой. Эстафеты.
56			Подвижные игры и эстафеты с использованием мячей.
57			Метание малого мяча в цель . Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд; между предметами.
58			Бег на короткие дистанции 30 м. высокий старт.
59 60			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места
61			Эстафеты с использованием обручей.
62			Броски и ловля теннисного мяча. Бег с преодолением препятствий. П/и.
63 64			Прыжок в высоту с разбега способом «ножницы». Эстафеты.
65			Подвижные игры и эстафеты с мячами.

66			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника разбега при прыжке в длину.
67			Челночный бег 3х10 м, контрольный урок. Эстафеты. Бег на короткие дистанции 60 м, контрольный урок. Эстафеты.
68			Метание малого мяча на дальность с места, с разбега. П/и. Экспресс – тесты: 6-ти минутный бег; подтягивание на перекладине; метание набивного мяча сидя из-за головы; челночный бег 3х10 м; тест на гибкость

Литература

1. Лях В.И. Физическая культура, 1 – 4 классы. Рабочие программы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В.И. физическая культура. 1 – 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений: М.: Просвещение, ОАО «Московские учебники», 2010.
3. Подвижные игры, 1 – 4 классы /автор – составитель А.Ю.Паатрикеев. М.: ВАКО, 2007