

Приложение 1
к ООП НОО

МБОУ «СОШ №30 им. А.А. Аматуни» г. Симферополя

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 30
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА А.А. АМАТУНИ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ №30 им. А.А. Аматуни»
г. Симферополя
Москаленко Н.В. - 
«28 » августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНА
приказ МБОУ «СОШ №30 им. А.А. Аматуни»
г. Симферополя
от « 31 » августа 2023г. № 687

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для 3-К,Б,В класса

Количество часов в неделю - 2 час, количество часов за год – 68 часа

Уровень - базовый

Учитель Скомаровская Александра Дмитриевна (специалист)

Рабочая программа разработана в соответствии с региональной комплексной рабочей программой по физической культуре, 3 класса, базовый уровень

РАССМОТРЕНО
школьным методическим объединением
учителей естественного цикла
МБОУ «СОШ №30 им. А.А. Аматуни» г. Симферополя
(протокол от «25.08» 2023г. № 2)

г. Симферополь, 2023 год

Пояснительная записка

Данная программа разработана и составлена на основе «Региональной комплексной программы по физическому воспитанию 1-11кл». Согласно Федеральному перечню учебников к использованию в образовательной деятельности (Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых, к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию общеобразовательных программ НОО. Изучение физической культуры в Республике Крым осуществляется по учебникам, внесённым в федеральный перечень: В.И. Ляха 1-4 классов (авторы В.И. Лях, М.: Просвещение, 2014).

Процесс обучения должен реализовываться в соответствии со нижеуказанными нормативными и распорядительными документами. Федеральные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115).

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»: <https://www.gto.ru/document>.

7. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 №540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 № 1508) Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

8. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена 24.12.2018 на коллегии Министерства просвещения Российской Федерации).

Региональные документы

1. Закон Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;

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.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Место учебного предмета/учебного курса/учебного модуля в учебном плане школы.

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе в 3 классе отводится 68 часов. (2 часа в неделю, 34 учебных недели);

Содержание учебного предмета 3 класс (68 ч)

1. Основы знаний о физической культуре: Роль и значение занятий физической культуры и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Составление режима дня. Выполнение простейших закаляющих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Раздел: Спортивно-оздоровительная физическая культура

модуль : Лёгкая атлетика- Правила поведения на уроках физической культуры Знакомятся с различными приемами измерения ЧСС, основными признаками утомления.

Выполняют 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. Выполняют: повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; бег 30м; челночный бег 3х10м, 4х9м. ускорения из разных исходных положений; технику низкого старта; чередование ходьбы и бега 1000м; равномерный бег 1000 м. Выполняют бег 30 м на результат. Выполняют прыжок в длину с места на результат. Прыжки на скакалке. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9 м); метание мяча на дальность; вертикальную и горизонтальную цели; правильно держат мяч;

Модуль: прикладно- ориентированная физическая культура демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО

Модуль: гимнастика с основами акробатики:

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения.

Знакомство с правилами поведения на уроках гимнастики, с требованиями к обязательному их соблюдению, о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня. упражнения со страховкой и самостраховкой. Исходные положения в физических упражнениях. Строевые упражнения и организующие команды. Акробатические упражнения: обучаются группировке из положения, лежа; перекаты назад с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед и стойка на лопатках; кувырок назад; мост из положения, лежа на спине. Выполняют: прыжки через скакалку. Упоры: присев, лежа, согнувшись, лежа сзади; сгибание рук в положении упор лёжа; подтягивание в висе на высокой перекладине и лежа на низкой перекладине. Выполняют: висы, стоя и лежа; подтягивание, в висе лежа; сгибание рук в положении упоре лёжа от скамейки и пола; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях. Лазание по гимнастической стенке, скамейке, Упражнения на равновесие ходьбе по рейке гимнастической скамейки и по бревну; обучение прыжкам на скакалке

с вращением. Все виды складок, упражнения на мышцы брюшного пресса, прыжки на скакалке.

Модуль: Подвижные игры знать правила игр: «Пятнашки», «Выбивала», «Собачка», «Третий лишний», «Вызов номеров», «Найди свое место», «Рыбалка», «Змейка», «Снайпер», «День и ночь», эстафеты, «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Модуль: Подвижные игры с элементами спортивных игр. Знакомство с правилами поведения на уроках подвижных игр с элементами волейбола, баскетбола, футбола и с основными правилами спортивных игр, инвентарем, оборудованием игры. Обучаются подбрасыванию и ловли мяча, подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперед и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, игре «Пионербол». Обучаются: ловле, передачи, ведению мяча на месте, броскам мяча в цель, баскетбольный щит и в кольцо; игре в баскетбол по упрощённым правилам. Выполняют: ловлю, передачи, ведение, броски мяча; правила игры; техника безопасности при игре. Обучаются: ударам по мячу: внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; ударам ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведению мяча между предметами и с обводкой предметов; игра в футбол. Выполняют: удары по мячу; ведение и передача мяча, правила игры, техника безопасности.; игра в футбол по упрощённым правилам «Мини-футбол; подвижные игры «Точная передача».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, структурируются по ключевым задачам общего образования, отражают индивидуальные, общественные и государственные потребности и включают:

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности

- воспитание ценностного отношения к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе

- стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

- Воспитание познавательных мотивов, направленных на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку

- ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей

Метапредметные результаты

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия

- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений.

- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

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).

Тематическое планирование для 3 класса всего 68 часов

№ п/п	Наименование раздела/модулей	Количество часов	Основные виды деятельности
1	Раздел: Основы знаний о физической культуре:	В процессе урока	Роль и значение занятий физической культуры и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

2	Раздел: Спортивно-оздоровительная физическая культура	68	
2.1	модуль : Лёгкая атлетика	10	Правила поведения на уроках физической культуры, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, изучают виды легкой атлетики. Знакомятся с различными приемами измерения ЧСС, основными признаками утомления.
			Выполняют: специальные беговые и прыжковые упражнения; упражнения для метаний.
			Выполняют: повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; бег 30м; челночный бег 3х10м, 4х9м. ускорения из разных исходных положений; технику низкого старта; чередование ходьбы и бега 1000м; равномерный бег 1000 м. Выполняют бег 30 м на результат.
			Выполняют прыжок в длину с места на результат. Прыжки на скакалке
			Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9 м); метание мяча на дальность; вертикальную и горизонтальную цели; правильно держат мяч;
2.2	Модуль: прикладно-ориентированная физическая культура	8	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
2.3	Модуль: гимнастика с основами акробатики	16	Знакомство с правилами поведения на уроках гимнастики, с требованиями к обязательному их соблюдению, о здоровом образе жизни, гигиене, режиме дня. упражнения со страховкой и самостраховкой. Исходные положения в физических упражнениях. Строевые упражнения и организующие команды. Акробатические упражнения: обучаются обучаются группировке из положения, лежа; перекаты назад с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед и стойка на лопатках; кувырок назад; мост из положения, лежа на спине. Выполняют: прыжки через скакалку. Упоры: присев, лежа, согнувшись, лежа сзади; сгибание рук в положении упор лёжа; подтягивание в висе на высокой

			перекладине и лежа на низкой перекладине. Выполняют: висы, стоя и лежа; подтягивание, в висе лежа; сгибание рук в положении упоре лёжа от скамейки и пола; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях. Лазание по гимнастической стенке, скамейке, Упражнения на равновесие ходьбе по рейке гимнастической скамейки и по бревну; обучение прыжкам на скакалке с вразличным вращением.
2.4	Модуль: Подвижные игры	10	Знакомство с правилами поведения на уроках подвижных игр, разучивают правила подвижных игр. Играют: в подвижные игры, эстафеты
2.5	Модуль: Подвижные игры с элементами спортивных игр.	24	Знакомство с правилами поведения на уроках подвижных игр с элементами волейбола, баскетбола, футбола и с основными правилами спортивных игр, инвентарем, оборудованием игры. Обучаются подбрасыванию и ловли мяча, подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, игре «Пионербол». Обучаются: ловле, передачи, ведению мяча на месте, броскам мяча в цель, баскетбольный щит и в кольцо; игре в баскетбол по упрощённым правила. Выполняют: ловлю, передачи, ведение, броски мяча; правила игры; техника безопасности при игре .Обучаются: ударам по мячу: внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; ударам ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведению мяча между предметами и с обводкой предметов; игра в футбол . Выполняют: удары по мячу; ведение и передача мяча, правила игры, техника безопасности.; игра в футбол по упрощённым правила «Мини-футбол; подвижные игры «Точная передача»

Аннотация рабочей программы

Название рабочей	Срок, на который	Краткая характеристика
------------------	------------------	------------------------

программы	разработана рабочая программа	программы
«Региональной комплексной программы по физическому воспитанию 1-11кл».	Программа разработана на 1 год; 2 часа в неделю, всего 68часов	<p><u>Составлена на основе:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012года; - Учебного плана МБОУ «СОШ №30 им. А.А. Аматуни» г. Симферополя на 2022/2023 учебный год; <p>«Региональной комплексной программы по физическому воспитанию 1-11кл».</p> <p>Согласно Федеральному перечню учебников к использованию в образовательной деятельности (Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых, к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию общеобразовательных программ НОО. Изучение физической культуры в Республике Крым осуществляется по учебникам, внесённым в федеральный перечень: В.И. Ляха 1-4 классов (авторы В.И. Лях, М.: Просвещение, 2014).</p>