

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Октябрьский сельский лицей
Чердаклинского района Ульяновской области

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора лицея
от 31 августа 2023 года
№ 160

Рабочая программа
Индивидуального обучения на дому
(в том числе с применением электронного обучения
и дистанционных образовательных технологий)
по физической культуре
для обучающихся 3 класса
на 2023 – 2024 учебный год
учителя физической культуры
первой квалификационной категории
Кузнецовой Юлии Николаевны

Срок реализации программы: 1 год

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО
на заседании кафедры технологии, искусства и зож
Протокол № 01 от «29» августа 2023г.
Руководитель кафедры _____
Т.Н. Шишкова

СОГЛАСОВАНО
зам директора лицея по УВР
Т.Н. Туктагулова
«29» августа 2023 год

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты

1. Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

2. Метапредметные результаты

Регулятивные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.
- формирование умения контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности действовать даже в ситуациях неуспеха.
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности

Коммуникативные:

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.
- формирование навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций для окружающих.

Познавательные:

- видеть красоту движений.

-с помощью учителя выделять эстетические признаки в движениях и передвижениях учащихся.

3. Предметные результаты.

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации ;

-овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

-бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

-выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами , в различных условиях.

Содержание учебного предмета

1. 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.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

2. Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.

3. 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. Гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

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

Акробатические упражнения 4 час. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скалкой, передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика 4 час. 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.

Лыжная подготовка 4.5 час. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры 3.5 час. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр: футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Поурочное планирование

Тема	Кол-во часов			Вид учебной д-ти обучающихся
	занятий по теме	самоподготовка	всего	
Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Высокий старт. Игры на свежем воздухе.	0.5	-	0.5	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми</p> <p>Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие различных физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила и техники безопасности на уроке.</p> <p>включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>проявлять</p>
Высокий старт. Специально беговые упражнения. Сдача теста - 30м. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш», темп. Игры на свежем воздухе.	0.5	-	0.5	
Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 3-4м. Игра «К своим флажкам».	0.5	-	0.5	
Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Игры на свежем воздухе.	0.5	0.5	1	
Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег	0.5	-	0.5	

3*10 м. Игры на свежем воздухе.				<p>положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p>Осваивать технику выполнения акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p>
Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 60м. Игры на свежем воздухе.	0.5	0.5	1	
ТБ на уроках спортивных и подвижных игр. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча. Ловля и броски мяча в парах на месте и в шаге. Подвижные игры.	0.5	0.5	1	
Овладение элементарными умениями передачи и броски в движении. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.	0.5	-	0.5	
Развитие скоростных качеств. Прохождение полосы препятствий. Игры «Стена», «Лабиринт», «Болото».	0.5	-	0.5	
Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой.	0.5	-	0.5	
Переноска и надевание лыж. Строевая подготовка с лыжами. Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м.	0.5	0.5	1	
Строевая подготовка на лыжах. Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м	1	-	1	

Ходьба на лыжах ступающим шагом 800м. Требование к температурному режиму, понятия об обморожении.	0.5	0.5	1
Ходьба на лыжах скользящим шагом 800м. Торможение плугом. Игры на воздухе	1	-	1
Техника безопасности на уроке гимнастики. История спортивной гимнастики. Подвижные игры.	1	0.5	1.5
Строевые упражнения. Акробатика - перекаты в группировке, «мост» из положения лежа на спине, кувырок вперёд. Подвижные игры.	0.5	-	0.5
Строевые упражнения. Акробатика - стойка на лопатках, равновесие, кувырки вперед, назад. Подвижные игры.	0.5	0.5	1
Равновесие ходьба по бревну большими шагами и выпадами. (д). Подвижные игры.	0.5	0.5	1
Подвижные игры« Подвижная цель» « Мяч ловцу»	0.5	0.5	1
Подвижные игры на основе баскетбола	0.5	0.5	1

«Мяч над головой», «Мяч под ногами», «Мяч капитану».				
ИТОГО	12	5	17	