Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа поселка свх. Агроном»

Лебедянского муниципального района Липецкой области

**Приложение к рабочей программе ОП НОО (ФГОС)**

**Рабочая программа**

**по учебному курсу**

**«Весёлая физкультура»**

**3 класс**

**Срок реализации 1 год**

Составлена

учителем начальных классов

Кудрявцевой Ларисой Николаевной

2024 г.

**1. Пояснительная записка**

**1.1. Общие положения**

Рабочая программа по учебному курсу «Весёлая физкультура» 3 класс составлена в соответствии федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ п.свх.Агроном на 2024-2025 учебный год; авторской программы В.И. Ляха по учебному курсу «Физическая культура» (1-4 классы, образовательная система «Школа России»), учебника «Физическая культура», 1-4 классы, В.И.Лях.

Учебный курс «Весёлая физкультура» рассчитан: на 34 часа в 3 классе.

Подвижные игры в рамках курса в значительной степени могут восполнить недостаток движения, а также помогут предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учѐбы.

Подвижные игры — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Программа по учебному курсу «Весёлая физкультура» формирует универсальные учебные действия у учащихся. Так как игра основной вид деятельности младшего школьника, основы здорового образа жизни воспитываются и усваиваются непосредственно через игру. Посредством игры развивают ловкость, гибкость, силу, моторику рук, воображение, функции зрения, тренируют реакцию и координацию движений, воспитывают навыки общения, в них познаются этические нормы. Они разнообразны и эмоциональны. Помимо того, подвижные и спортивные игры имеют огромное значение для духовно-нравственного, эстетического, семейного воспитания.

Таким образом, программа направлена на духовное совершенствование личности учащегося начальной школы, расширение его историко-культурного кругозора и повышение уровня физической подготовленности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры учащиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу учебного курса «Весёлая физкультура» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**3 класс**

1. **Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ** (включается во все занятия). Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом.
2. **Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь** (включается во все занятия). Правила проведения игр и соревнований. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.
3. **Игры**

**Подвижные игры с элементами легкой атлетики (11ч)**

1. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве - «Пустое место»; «Белые медведи»; «Космонавты»; «Невод»; «Третий лишний»; «Перемена мест»; «Третий лишний»; «Вызов номеров»; «Салки с ленточками»; «Заяц без места»; «Кто обгонит»; Эстафеты.

2. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве - «Прыжки по полосам». «Волк во рву». «Удочка» «С кочки на кочку». Эстафеты с прыжками.

3. Закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей - «Кто дальше бросит»; «Метко в цель»; «Точный расчет».

**Подвижные игры с элементами спортивных игр (10ч)**

1. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

2. Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

Баскетбол: Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель.

Волейбол: Подбрасывание и подача мяча, приѐм и передача мяча в волейболе.

Футбол: Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой. Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру.

Подвижные игры на материале спортивных игр: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», " «Борьба за мяч», «Точный расчет», «Перестрелка», эстафеты с мячом.

**Народные игры (6ч)**

Русские народные игры: «Жмурки», «Горелки», «Колечко», «Ручеек», «Попрыгунчики», «Салки», «Красочки», «Пол, нос, потолок», «Море волнуется», «Чехарда», «Кошки-мышки». Хантыйские народные игры: «Хейро», «Ловля оленей», «Льдинки, ветер и мороз», «Ручейки и озера», «Стрелок», «Перетягивание палок Талтыюх», «Смелые ребята», «Полярная сова и евражки».

**Зимние забавы (4ч)**

«Не пропусти шайбу», «Снежки», «Построй снеговика», «Метко в цель», «Гонка на санках», «Юный хоккеист», «На помеле», «Гонки снежных комов».

**Соревнования (3ч)**

Эстафеты

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

**3 КЛАСС**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Освоение учащимися содержания курса являются следующие умения:

• активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных играх и нестандартных ситуациях;

• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы в процессе игры;

• понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;

• целостный, социально ориентированный взгляд на мир;

• ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;

• освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Регулятивные УУД:**

• уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

• оценивать собственное поведение и поведение партнѐра;

• планировать цели и пути их достижения;

• планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями еѐ реализации;

• конструктивно разрешать конфликты;

• адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

• вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учѐта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;

**Познавательные УУД:**

• добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт;

• осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений;

• перерабатывать полученную информацию, делать выводы; • преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр; • устанавливать причинно-следственные связи. • оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

**Коммуникативные УУД:**

• овладение диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение при взаимодействии со сверстниками;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

• умение осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• умение высказывать своѐ предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

• умение совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;

• допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнѐра в общении и взаимодействии;

• умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

• умение формулировать собственное мнение и позицию.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

Освоение учащимися содержания курса являются следующие умения:

• представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

• организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

• бережно обращаться с инвентарѐм и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

• организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; • находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

• выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

• применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

• умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности

. В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся к окончанию 3 класса должны:

иметь представление

• о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

• о режиме дня и личной гигиене;

• о способах изменения направления и скорости движения;

• об играх разных народов; • о разновидности подвижных игр;

• о соблюдении правил подвижных игр

уметь:

• выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

• выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

• играть в подвижные и спортивные игры;

• выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

• выполнять строевые упражнения;

• соблюдать правила подвижных игр.

**Ожидаемые результаты:**

• высокий уровень мотивации здорового образа жизни;

• укрепление здоровья и повышение физической подготовленности и выносливости;

• формирование двигательных действий с мячом;

• соблюдение дисциплины, правил безопасного поведения в местах проведения спортивных игр и занятий спортом,

• самостоятельная организация и проведение подвижных и спортивных игр в малых группах сверстников;

• соблюдение норм общения и взаимодействия с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр и занятий спортом;

• владение двигательными действиями, составляющими содержание подвижных игр

проявление самостоятельности в принятии адекватных решений в условиях игровой деятельности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** |
| **Раздел 1.** **Подвижные игры с элементами легкой атлетики. (11ч)** | | | |
| 1.1 | Подвижная игра «Пустое место» | 1 | [http://spo.1september.ru/](http://spo.1september.ru/) 1 сентября журнал «Спорт в школе» |
| 1.2 | Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты». | 1 | <http://zdd.1september.ru/>1 сентября журнал  «Здоровье детей» |
| 1.3 | Подвижные игры «Невод», « Третий лишний». | 1 |  |
| 1.4 | Подвижные игры «Перемена мест», «Салки с ленточками». | 1 | <http://zdd.1september.ru/>1 сентября журнал  «Здоровье детей» |
| 1.5 | Подвижные игры «Борьба за мяч», «Заяц без места». | 1 |  |
| 1.6 | Подвижные игры «Третий лишний», «Кто обгонит». | 1 | [http://spo.1september.ru/](http://spo.1september.ru/) 1 сентября журнал «Спорт в школе» |
| 1.7 | Подвижные игры «С кочки на кочку», «Волк во рву». | 1 |  |
| 1.8 | Подвижные игры «Вызов номеров», «Удочка». | 1 | [http://spo.1september.ru/](http://spo.1september.ru/) 1 сентября журнал «Спорт в школе» |
| 1.9 | Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Заяц без места». | 1 |  |
| 1.10 | Подвижные игры «Третий лишний», «Подвижная цель». | 1 | <http://zdd.1september.ru/>1 сентября журнал  «Здоровье детей» |
| 1.11 | Подвижная игра «Пустое место». | 1 |  |
| Итого по разделу | | 11 |  |
| **Раздел 2.** **Зимние забавы. (4ч)** | | | |
| 2.1 | Подвижные игры «Не пропуси шайбу», «Снежки». | 1 | [/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/)[http://spo.1september.ru/](http://spo.1september.ru/) 1 сентября журнал «Спорт в школе» |
| 2.2 | Подвижные игры «Гонки снежных комов», «Метко в цель». | 1 | <http://zdd.1september.ru/>1 сентября журнал  «Здоровье детей» |
| 2.3 | Подвижные игры «Гонки на санках», «Юный хоккеист». | 1 |  |
| 2.4 | Подвижные игры «Гонки снежных комов», эстафеты. | 1 | <http://zdd.1september.ru/>1 сентября журнал  «Здоровье детей» |
| Итого по разделу |  | 4 |  |
|  | | | |
| **Раздел 3 Народные игры.(6ч)** | | | |
| 3.1 | Подвижные игры  «Попрыгунчики», «Салки». | 1 | [http://spo.1september.ru/](http://spo.1september.ru/) 1 сентября журнал «Спорт в школе» |
| 3.2 | Подвижные игры «Жмурки», «Пол, нос, потолок». | 1 | <http://zdd.1september.ru/>1 сентября журнал  «Здоровье детей» |
| 3.3 | Подвижные игры «Море волнуется», «Кошки мышки». | 1 |  |
| 3.4 | Подвижные игры «Чехарда», «Ручейки и озера». | 1 |  |
| 3.5 | Подвижные игры «Перетягивание палок Талтыюх», «Смелые ребята». | 1 |  |
| 3.6 | Подвижные игры  «Полярная сова иевражки», «Льдинки, ветер и мороз». | 1 |  |
| Итого по разделу | | 6 |  |
| **Раздел 4 Игры с элементами спортивных игр. Соревнований.(13ч)** | | | |
| 4.1 | Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени». | 1 | <http://zdd.1september.ru/>1 сентября журнал  «Здоровье детей» |
| 4.2 | Подвижные игры «Овладей мячом», «Подвижная цель». | 1 |  |
| 4.3 | Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки». | 1 |  |
| 4.4 | Удар по неподвижному и катящемуся мячу. | 1 |  |
| 4.5 | Ведение и остановка мяча ногой. | 1 | <http://zdd.1september.ru/>1 сентября журнал  «Здоровье детей» |
| 4.6 | Выполнение ударов на точность в ворота | 1 |  |
| 4.7 | Соревнование по подвижной игре «Снайпер». | 1 | <http://zdd.1september.ru/>1 сентября журнал  «Здоровье детей» |
| 4.8 | Эстафеты с мячами. | 1 | <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library> |
| 4.9 | Встречные эстафеты. | 1 | <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library> |
| 4.10 | Комбинированные эстафеты. | 1 | <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library> |
| 4.11 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 |  |
| 4. 12 | Ловля и передача мяча в движении ,в треугольниках, квадратах, кругах. | 1 | <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library> |
| 4.13 | Футбол. | 1 |  |
| Итого по разделу | | 13 | <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

• Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»‌​

Физическая культура – 2-3 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)  
 <https://www.gto.ru>

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

* Авторская программа В.И.Ляха по учебному курсу «Физическая культура» (1-4 классы, образовательная система «Школа России»)
* «Физическая культура в школе» книга для педагога,

Ю.А. Янсон; Ростов н/Д: «Феникс», 2004г

* «Справочник учителя физической культуры», П.А.

Киселев, С.Б. Киселева «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.

* «Подвижные игры. Практический материал», Л.В.

Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова, Е.В.

Кузьмичева; М.: СпортАкадемПресс, 2022г.

* «500 игр и эстафет», В.В. Кузин, С.А. Полиевский, А.Н. Глейберман, И.П. Залетаев, И.М. Борисов; М.: Физкультура и спорт, 2000г.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[http://spo.1september.ru/](http://spo.1september.ru/) 1 сентября журнал «Спорт в школе»

[http://zdd.1september.ru/](http://zdd.1september.ru/) 1 сентября журнал

«Здоровье детей»

[http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library](http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library)

Социальная сеть работников образования