




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Троицкая средняя общеобразовательная школа имени Героя
Советского Союза А.Г. Котова»

Рассмотрена на заседании МО учителей нач. классов Протокол № 1 от 29.08.23 Руководитель МО  /Кадомкина Е.В./	Согласовано Зам. директора по УВР 30.08.23  /Кадомкина С.А./	«Утверждаю» Директор МБОУ «Троицкая СОШ им. Героя Советского Союза А.Г. Котова» 31.08.23  /Заугольников И.А.
--	--	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Бегаем, прыгаем, метаем»
3 класс

Составитель:
Начинкина А.В. –
учитель начальных классов
высшей категории

Троицк
2023– 2024 уч. год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Бегаем, прыгаем, метаем» для 3 класса соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования, утвержденному приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373.

Программа учебного предмета «Бегаем, прыгаем, метаем» рассчитана на обучение с 1-го по 3-й класс по 1 часу в неделю: 3-й класс- 34 часа в год;

Цель: содействие укреплению здоровья воспитанников, их общей физической подготовки, создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья всех участников образовательного процесса.

Задачи:

Обучающие:

1. обучать жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применять их в различных по сложности условиях;
2. формировать у школьников знания о здоровье человека, о способах сохранения и укрепления.

Развивающие:

1. укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию школьников;
2. активизировать двигательную деятельность детей;
3. развивать двигательные реакции, координацию и точность движений, ловкость, внимание, быстроту реакции, глазомер и чувство расстояния, так же эмоционально-чувственную сферу
4. развивать коммуникативную компетенцию.

Воспитательные:

1. воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;
2. воспитывать и формировать лидерские качества личности, способной взаимодействовать в команде;
3. формировать устойчивое, уважительное отношение к культуре родной страны, республики.

Раздел1 Личностные, метапредметные и предметные результаты:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы 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 (нестандартных) ситуациях и условиях;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

-находить ошибки при участии в играх, отбирать способы их исправления;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

-организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при участии в играх, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

-взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

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

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

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

-бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-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.

Раздел2 Содержание программы

Реализация программы предусматривает теоретическую часть и практическую.

Вопросы теоретической части: Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Инструктажи по технике безопасного поведения на занятиях. Правила проведения игр. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: пришкольная спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными подвижными играми. Беседы на темы: мир движений и здоровье, формирование правильной осанки, развитие силы, ловкости, для чего человеку важно уметь прыгать, виды прыжков.

Практическая часть: Физические упражнения, подвижные игры, эстафеты.

Комплексы ОРУ: в колонне по одному в движении; для укрепления мышц ног; на месте; с маленькими мячами; большими мячами; набивными мячами; с длинной скакалкой; короткой скакалкой; с мешочками.

Игры:

Игры на внимание. Подвижные игры на развитие внимания и реакции детей, координации и равновесия детей.

Бессюжетные игры. Игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Эти игры чаще всего основаны на простых движениях: беге, ловле, прятании. Такие игры доступны всем.

Игры-забавы. В работе с детьми используются игры-забавы. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами). Это весёлое зрелище, развлечение для детей, доставляющие им радость, но и требующие от участников двигательных умений, ловкости, сноровки.

Народные игры. Народные игры являются неотъемлемой частью патриотического, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. Радость движения сочетается с духовным обогащением. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, весёлыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

Любимые игры детей (предложенные детьми). Это игры, которые предложили сами дети. Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, даёт советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость. Ребята учатся самостоятельно и с удовольствием играть. Все виды игр включены в разделы: игры с бегом;

игры с мячом; игры с прыжками;

игры с малой подвижностью; зимние забавы;

эстафеты; народные игры.

Раздел3 Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Фак.
1.	Игры с мячом -10 ч Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека. Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Игра «Вызов номеров».	1		
2.	Комплекс ОРУ в колонне по одному в движении. Упражнения с предметами. Игры «Невод», «Колесо».	1		
3.	Комплекс ОРУ в движении. Игры «Пятнашки с домом», «Прерванные пятнашки»	1		
4.	Комплекс ОРУ на месте. Игры «К своим флажкам», «День и ночь».	1		
5.	Игры «Ловушки в кругу», «Много троих, хватит двоих»	1		
6.	Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.	1		
7.	Совершенствование координации движений. Игры « Передал – садись», «Свечи».Комплекс ОРУ с малыми мячами.	1		
8.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча. Игры «Охотники и утки», «Сбей мяч»	1		
9.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игры «Перебрасывание мяча»,«Зевака».	1		
10.	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры «Выбей мяч из круга»,«Защищай город».	1		
11.	Игры с прыжками-5ч. Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать. Виды прыжков Комплекс ОРУ. Игры «Салки на одной ноге», « Воробушки».	1		
12.	Комплекс ОРУ. Игры «Воробушки и кот», «Дедушка – рожок».	1		
13.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой. Игры «Удочка», «Кто выше»	1		
14.	Комплекс ОРУ. Игры «Петушиный бой», «Борьба за прыжки».	1		
15.	Игры «Здравствуй, сосед», «Болото» Комплекс ОРУ с мячами.	1		
16.	Игры малой подвижности -6ч. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность Игры «Змейка», «Карлики и великаны»	1		

17.	Игры на внимательность. Игры «Летит - не летит». «Запрещенное движение», «Перемена мест»	1		
18.	Комплекс ОРУ для правильной осанки. Игры «Колечко», «Море волнуется».	1		
19.	Комплекс ОРУ. Игры «Молчанка», «Колечко», «Перемена мест»	1		
20.	Упражнения для правильной осанки. Игра «Стрекозы». Гимнастические построения, размыкания, фигурная маршировка. Игра «Построение в шеренгу».	1		
21.	Игры «Лабиринт», «Что изменилось?»	1		
22.	Зимние забавы -10ч. Закаливание и его влияние на организм. Правила безопасного поведения при катании на лыжах, санках. Инструктаж по технике безопасности.	1		
23.	Игра «Санные поезда».	1		
24.	Игра «На одной лыже». Игра «Езда на перекладных»	1		
25.	Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.	1		
26.	Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Гачка».	1		
27.	Веселые старты Эстафеты «Бег по кочкам», «Бег сороконожек».	1		
28.	Эстафеты «Рак пятится назад», «Скорый поезд».	1		
29.	Эстафеты «Чемпионы скакалки», «Вьюны».	1		
30.	Эстафета «Челночный бег», «По цепочке».	1		
31.	Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд».	1		
32.	Народные игры -3ч. Материальная и духовная игровая культура. Правила техники безопасности во время подвижных игр «Снайперы».	1		
33.	«Играй, мяч не теряй» Разучивание народных игр. Игра «Верёвочка» Игры «Запрещённое движение».	1		
34.	Веселые старты	1		

