



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 2588AF0002B267A941F72E3493D194B4

Владелец: Шамсетдинова Флюза Даутовна

Действителен с 07.10.2024 до 07.01.2026

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа ст. Миннибаево»
Альметьевского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

_____/ Г.Ф.Гаврилова /

Протокол № 1 от «24» августа 2024г.

«Согласовано»

Заместитель директора

по УВР

_____/Э.С. Шарипова/

«26» августа 2024г.

«Утверждаю»

Директор

МБОУ «ООШ ст. Миннибаево»

_____/ Ф.Д. Шамсетдинова/

Приказ № 141 от «26» августа 2024г.

Рабочая программа учебного курса

«Спорт и здоровый образ жизни»

3 класс

(количество часов в неделю- 1, год-34)

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
от «26» августа 2024г.

г. Альметьевск 2024 г

Пояснительная записка

Человеческая личность – это гармония мысли и движения. В настоящее время большое значение имеет формирование физически здорового, активного, гармонически развитого человека. Особое внимание нужно уделить подвижным играм, поскольку игра вызывает у детей большой эмоциональный отклик и помогает безболезненно включиться в учебную работу. Игры способствуют правильному физическому развитию организма. Дети учатся разным играм и спортивным развлечениям, ежедневному занятию ими.

Данная программа актуальна, так как участвует в решении одной из самых первоочередных задач современного образования – формирование здорового образа жизни младших школьников, через специально организованную двигательную активность ребенка. Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые им качества, как сила, ловкость.

«Спорт и здоровый образ жизни» - учебный курс для учащихся начальной школы, дополняющий уроки физической культуры.

Использование данного ресурса способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей; обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

Цель данной программы – укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

Учебный курс является одной из форм физического воспитания, в процессе которого решаются следующие задачи:

целенаправленное развитие физических качеств;

совершенствование двигательных навыков, изученных на уроках физической культуры;

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;

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 активности.

Планируемые результаты

Личностные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- положительному отношению к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;

- эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
- чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;
- основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- установка на здоровый образ жизни;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

Ученик получит возможность научиться:

- пониманию значения физической культуры в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- представлению о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- представлению об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
- адекватному пониманию причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивому следованию моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
- осознанию элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанному пониманию чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.

Регулятивные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Ученик получит возможность научиться:

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;

- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Ученик получит возможность научиться:

- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;
- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
- аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;
- последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Легкая атлетика, оздоровительная гимнастика					
1.1	Легкая атлетика	7			
1.2.	Оздоровительная гимнастика	10			
Итого по разделу		17			
Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики					
2.1	Гимнастика с элементами акробатки	17			
Итого по разделу		17			

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа ст. Миннибаево»
Альметьевского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено» Руководитель ШМО _____/ Г.Ф.Гаврилова / Протокол № 1 от «24» августа 2024г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР _____/Э.С. Шарипова/ «26» августа 2024г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «ООШ ст. Миннибаево» _____/ Ф.Д. Шамсетдинова/ Приказ № <u>141</u> от «26» августа 2024г.
--	---	---

Календарно – тематическое планирование

«Спорт и здоровый образ жизни»
3 класс
(количество часов в неделю- 1, год-34)

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
от «26» августа 2024г.

г. Альметьевск 2024 г

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	«Открываем дверь в Страну Игр». Безопасное поведение на уроках.	1	0	1	6.09.2024	
2	Прыжки на скакалке за 1 мин. Развитие гибкости.	1	0	1	13.09.2024	
3	Оздоровительная гимнастика.	1	0	1	20.09.2024	
4	Техника и подбор темпа бега под музыку.	1	0	1	27.09.2024	
5	Комплекс развивающих упражнений в движении «На лугу».	1	0	1	4.10.2024	
6	Значение расслабления и напряжения мышц.	1	0	1	11.10.2024	
7	Прыжки через короткую скакалку, вращаемую вперед	1	0	1	18.10.2024	
8	Прыжки через короткую скакалку, вращаемую вперед	1	0	1	25.10.2024	
9	Имитация прыжков птиц и животных под музыку.	1	0	1	8.11.2024	

10	Комплекс утренней гимнастики «Мы – спортсмены». Танцевальные упражнения.	1	0	1	15.11.2024	
11	Развитие силы рук. ОРУ для формирования правильной осанки со скакалками.	1	0	1	22.11.2024	
12	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки «Журавлики».	1	0	1	29.11.2024	
13	Оздоровительная гимнастика. Комплекс упражнений с массажными мячами.	1	0	1	6.12.2024	
14	Комплекс упражнений под музыку с обручами (д), с большими мячами (м).	1	0	1	13.12.2024	
15	Ходьба по разметкам, бег в среднем темпе под музыку. Катание на роликах.	1	0	1	20.12.2024	
16	Комплекс упражнений «Мячики».	1	0	1	27.12.2024	
17	Развитие гибкости.	1	0	1	10.01.2025	
18	Правила безопасного поведения при занятиях акробатическими упражнениями. Техника выполнения акробатических упражнений.	1	0	1	17.01.2025	
19	Навыки лазания, метания, прыжков. Развитие гибкости	1	0	1	24.01.2025	

20	Техника акробатических упражнений. Развитие статического и динамического равновесия.	1	0	1	31.01.2025	
21	Техника выполнения акробатических упражнений.	1	0	1	7.02.2025	
22	Урок дискуссия «вопросы-ответы» здоровый и нездоровый образ жизни. Комплекс ОРУ с мячом.	1	0	1	14.02.2025	
23	Отработка акробатических упражнений.	1	0	1	21.02.2025	
24	Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений.	1	0	1	28.02.2025	
25	Комплекс упражнений «Акробат».	1	0	1	7.03.2025	
26	Акробатическая комбинация. Контрольный урок.	1	0	1	14.03.2025	
27	Выполнение упоров и упражнений на равновесие на гимнастической скамейке.	1	0	1	21.03.2025	
28	Упражнения в равновесии «Узкая скамеечка».	1	0	1	4.04.2025	
29	Игровой урок по совершенствованию двигательных навыков.	1	0	1	11.04.2025	

30	Разучивание акробатических упражнений.	1	0	1	18.04.2025	
31	Выполнение упражнений на статическое равновесие	1	0	1	25.05.2025	
32	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений.	1	0	1	2.05.2025	
33	Комбинация для совершенствования и контрольного урока	1	0	1	16.05.2025	
34	Урок подвижных игр «Здравствуй лето!». Отработка техники упражнений с мячом.	1	0	1	23.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34		

Лист согласования к документу № 44 от 21.10.2024
Инициатор согласования: Шамсетдинова Ф.Д. Директор
Согласование инициировано: 21.10.2024 11:21

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Шамсетдинова Ф.Д.		 Подписано 21.10.2024 - 11:21	-