
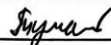


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ак-Чыраанская средняя общеобразовательное учреждение
Овюрского кожууна» Республики Тыва

«Рассмотрено»
на заседании ШМО
Протокол №1
от «29» августа 2023 г.
Руководитель ШМО
 Д. Р. Тумат

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
 Тумат Д-Х.О.
«29» августа 2023 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре, 3 класс

Уровень образования: начальное общее образование
Количество часов: в год 102, в неделю 3
Уровень: базовый
Программа разработана на основе авторской программы В. И. Ляха.
Учебник: Физическая культура 1-4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений.
В.И. Лях., М.Я. Виленский – М.: Просвещение, 2016.

Составитель: Таспанчик Айя Анатольевна
Квалификационная категория: СЗД

Ак-Чыраа – 2023 г.

1. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре.

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её

- реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
 - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
 - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
 - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
 - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
 - находить ошибки при выполнении учебных заданий, 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 учетом требований ее 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;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

3 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре* - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
- *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами,

- направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
- *Легкая атлетика* — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
 - *Подвижные и спортивные игры*— выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хопках», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, пионербол).

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 класс (102 ч)

1. Базовая часть:	Основы знаний о физической культуре (естественные основы, социально-психологические основы, приёмы закаливания, способы саморегуляции, способы самоконтроля);
	Гимнастика с элементами акробатики (построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без, упражнения в лазанье и равновесии, простейшие акробатические упражнения);
	Кроссовая подготовка (освоение техники бега в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, упражнения на развитие выносливости);
	Легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания);
	Подвижные игры (освоение различных игр и их вариантов, система упражнений с мячом).
2. Вариативная часть:	Подвижные игры с элементами баскетбола, футбола, волейбола.

3. Календарно – тематическое планирование 3 класс

№ урока	Тема урока	Часы	Дата проведения	
			План	Факт
Раздел 1. Легкая атлетика (24ч.)				
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Подвижные игры «У медведя на бору», «Запретное движение».	1		
2	Разучивание подвижной игры «Ловишки». Развитие скоростных качеств.	1		
3-4	Высокий старт. Понятие «старт». Бег на 30 и 60 м. Подвижная игра «Пятнашки».	2		
5	Тестирование бега на 30м. Подвижная игра «Пятнашки».	1		
6-7	Обучение в технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Третий лишний».	2		
8-9	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Подвижная игра «Третий лишний».	2		
10-11	Развитие скоростно – силовых способностей. Челночный бег 3х10.	2		
12	Обучение в технике метания малого мяча с места на дальность. Подвижная игра «Попади мяч».	1		
13-14	Метание малого мяча с места на горизонтальную и вертикальную цель. Участие в подвижной игре «Попади в мяч».	2		
15	Развитие координационных способностей. Комбинированная эстафета.	1		
16-17	Кроссовая подготовка. Равномерный бег с чередованием ходьбы 2 мин. (Бег 100м, ходьба 50 - 70м).	2		
18-19	Кроссовая подготовка. Развитие общей	2		

	выносливости. Равномерный бег с чередованием ходьбы 4 мин.			
20-21-22	Кроссовая подготовка. Равномерный бег на 1000 м. Подвижная игра «Хитрая лиса».	3		
23-24	Кроссовая подготовка. Кроссовый бег на 1000м. Круговая эстафета».	2		
25	Контрольный зачет.	1		
Раздел 2 . Гимнастика (25 ч.)				
26	Вводный урок. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1		
27-28	Гимнастика, её виды. Разучивание подвижной игры «Пузырьки».	2		
29	Разучивание ОРУ с обручем . Подвижная игра «Займи обруч».	1		
30	Закрепление техники ОРУ с обручем. Подвижная игра «Заяц без дома»	1		
31	Повторение ТБ на уроках гимнастики. Подвижная игра «Фигуры»	1		
32-33-34-35	Акробатика. Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Группировка. Перекаты в группировке (назад, вперед, в сторону).	4		
36	Акробатика. Перекаты в группировке. Подвижная игра «Фигура».	1		
37	Обучение технике выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Море волнуется»	1		
38-39	Длинный кувырок вперёд Объяснение принципов проведения круговой тренировки.	2		
40-41	Акробатика. Совершенствование техники кувырка вперёд. Разучивания подвижной игры «Хвост дракона»	2		
42	Развитие физических качеств с помощью подвижных игр. Подвижная игра «Хвост дракона».	1		
43	Развитие скоростно – силовых способностей.	1		

	Эстафеты с прыжками.			
44-45	Обучение правилам выполнения лазания по гимнастической стенке наступая на все рейки (широкий хват). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	2		
46-47	Развитие ловкости в перемещении по гимнастической стенке (до определенной высоты, приставными шагами, с разными хватами). Подвижная игра «Совушка»	2		
48-49	Обучение правилам выполнения упражнений в равновесии. Контроль двигательных качеств.	2		
50	Контрольный зачет.	1		
Раздел 3. Подвижные и спортивные игры (30 ч.)				
51	Беседа о технике безопасности во время проведения подвижных игр на уроках.	1		
52	Комбинированная эстафета. Развитие физических качеств.	1		
53	Развитие координации. Подвижные игры «пузырьки», «Стоп-машина».	1		
54-55	Подвижные игры как средство совершенствование физических качеств. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Запретное движения».	2		
56-57	Формирование коллектива с помощью подвижных игр. Подвижные игры «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Вышибалы».	2		
58-59	Развития внимания учащихся по средствам подвижных игр. Подвижные игры «Выбей мяча из круга», «У медведя во бору».	2		
60	Развитие ловкости. Подвижная игра «Гонка мячей».	1		
61	Развитие координации. Разучивание подвижной игры «Шишки и белки»	1		
62-63	Всестороннее развитие физических качеств. Подвижная игра «Шишки и белки»	2		

64-65	Формирование коллектива с помощью тувинских народных подвижных игр «Аскак - кадай».	2		
66-67	Закрепить умения и навыков тувинской народной подвижной игры «Аскак - кадай».	2		
68-69	Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения для развития выносливости. Подвижная игра «Кошка и мышки»	2		
70	Разучивание ловлей и передачи мяча на месте в парах. Подвижная игра «Горячая картошка».	1		
71	Совершенствование ловлей и передачи мяча на месте в парах. Эстафета с набивными мячами.	1		
72	Обучение введению мяча на месте и движении. Подвижная игра «Выбей мяча из круга».	1		
73	Совершенствование техники введения мяча в движении. Подвижная игра «выбей мяча из круга».	1		
74	Развитие ловкости с помощью подвижных игр. Контроль двигательных качеств.	1		
75	Обучение в ловле и передаче мяча в движении. Подвижная игра «Метко в цель»	1		
76	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1		
77	Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения для развития выносливости. Подвижная игра «Кошка и мышки»	1		
78-79	Обучение технике броске в цель (щит, мишень, обруч). «Мяч водящему». Совершенствование техники броска в цель (кольцо, щит, мишень). «Мяч водящему».	2		
80	Контрольный зачет.	1		
Раздел 4. Легкая атлетика (23 ч.)				
81	Вводный урок. Инструктаж по легкой атлетике.	1		
82	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Бег на 30 и 60м.	1		

83	Равномерный бег с чередованием ходьбы 3мин. Подвижная игра «День и ночь».	1		
84-85	Равномерный бег с чередованием ходьбы 3 мин. Подвижная игра «Зайцы без дома».	2		
86-87	Равномерный бег с чередованием ходьбы. 4мин. Подвижная игра «Хитрая лиса»	2		
88	Кроссовый бег. Развитие выносливости. Бег на 1000м	1		
89	Развитие общей выносливости. Бег на 1000м	1		
90-91	Разучивание техники прыжка в длину с места. Подвижная игра «Заморозки»	2		
92-93	Закрепление техники прыжка в длину с места. Техника прыжка с разбега.	2		
94	Обучение технике эстафетного бега. Эстафеты с мячами	1		
95-96-97	Эстафетный бег. Передача эстафетной палки на зоне передачи. Круговая эстафета.	3		
98-99-100	Развитие силовых способностей. Упражнения в парах. Подвижная игра «Третий лишний».	3		
101-102	Развитие ловкости. Подвижная игра «передай - садись». Контрольный урок.	2		

