

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования Республики Тыва
Администрация муниципального района "Бай-Тайгинский кожуун
Республики Тыва"
МБОУ Кызыл-Дагская СОШ**

РАССМОТРЕНО

На метод совете

Фук

Салчак А.Б.

Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Дуге

Суге-Маадыр Д.А.

Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором школы



Кочаа С.С.
Приказ №1/11
от «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3-го класса

с. Кызыл-Даг, 2023

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена в качестве приложения к основной образовательной программе начального общего образования МБОУ Кызыл-Дагская СОШ на основе следующих документов:

- Приказ Министерства образования и науки России от 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ
- Рабочая программа составлена на рабочей программы «Физическая культура», «Школа России», ФГОС общего начального образования, 1 -4 классы. М.: «Просвещение», 2017 г., автор: В.И .Лях
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Кызыл-Дагская СОШ.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса

Личностные результаты

- 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.

Метапредметные результаты

- 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.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Выпускник научится:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7—9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3—5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7—9 шагов; прыгать с поворотами на 180—360°; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 3 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня -высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50—100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Содержание учебного предмета, курса

3 класс

№ п\п	Содержание (разделы и темы)	Кол. час.	Основное содержание по темам	Характеристика деятельности учащихся
1	Бодрость, грация, координация	29 ч	<p>Акробатика. Строевые упражнения. Построение в две шеренги. Перестроение из одной шеренги в три уступами. ТБ. Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Кувырок вперед. Кувырок назад. Рапорт учителю</p> <p>Перестроение в два круга. Передвижение противходом. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках перекатом. «Мост» из положения лёжа на спине.</p> <p>Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Подтягивания в висе. Поднимание ног в висе Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Перелезания через препятствия, бревно. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Лазание в упоре лёжа. Подтягивания руками лёжа на животе</p> <p>Ходьба приставными шагами. Ходьба по бревну. Повороты на носках и одной ноге. Приседание и переход в упор присев.</p>	<p>Уметь выполнять строевые упражнения кувырки, перекаты и группировку, акробатические упражнения. Знать правила поведения на уроках акробатики, осваивать технику упражнений.</p> <p>Уметь выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности. Описывают технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, в лазании. Составляют комбинации из разученных упражнений. Уметь выполнять упражнения в висе.</p> <p>Описывают технику выполнения в лазании и перелезании, составляют комбинации из изученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений, выявляют технические ошибки и помогают в их сравнении. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику танцевальных</p>
2	Бег, ходьба, прыжки, метание	28 ч	<p>Техника поворотов на месте. Комплекс ОРУ. Техника высокого старта. ОРУ в движении. Бег на 30 м с высокого старта. Бег на 1000 м. Техника челночного бега. Беговые упражнения. Бег в коридоре 30-40 см. Бег с изменением скорости и прыжками. Бег с ускорением от 20 до 30 м. Бег зигзагом и в парах. Различные виды ходьбы. Челночный бег 3х10м. Способы метания мяча на дальность. Равномерный медленный бег (5 - 8 мин). Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Совершенствование навыков в прыжках. Прыжки через короткую скакалку. Прыжки в скакалку в тройках</p> <p>Контрольные уроки по прыжкам в длину.</p>	<p>Уметь четко выполнять строевые команды, упражнения. Уметь продемонстрировать технику высокого старта, пробежать 30 м с максимальной скоростью. Уметь продемонстрировать координационные способности.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка в длину с</p>

3	Играем все!	37 ч	<p>Организационные требования на уроках физической культуры. Подвижные игры. Игры на совершенствование навыков бега «Белые медведи». Подвижные игры: «Волк во рву», «Удочка», «Охотники и утки». Игры, эстафеты с бегом, мячом История физкультуры.</p> <p>Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Спортивные игры с мячом. Спортивная игра «Футбол». Футбольные упражнения. Футбольные упражнения в парах. Подвижная игра «Перестрелка». Ловля и передача мяча Броски и ловля мяча в парах. Игры. Эстафеты. Закаливание. Ведение мяча. Подвижная игра «Осада города».</p> <p>Подвижные игры с мячом. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Ведение мяча в беге по прямой. Ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в щит и кольцо. Ловля и передача мяча в квадрате. Минибаскетбол. Спортивная игра «Баскетбол». Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра</p>	<p>Правила поведения в спортзале и на улице. Самоконтроль во время занятий физической культурой.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры. Описывают технику игровых действий, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Включать упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. Знакомить с закаливающими процедурами.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности. Используют действия подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>
4	Что надо знать	8 ч	<p>Мозг и нервная система. Органы дыхания. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Самоконтроль. Бег, ходьба, прыжки, метание (овладения знаниями). Бодрость, грация, координация (<i>теория</i>). Играем все! (<i>правила игр</i>).</p>	<p>Получают представления о работе мозга и нервной системы, органов дыхания, пищеварении. Узнают какие вещества, необходимы для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с</p>

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Содержание (разделы и темы)	Кол. час.	Дата план	Дата факт	Домашнее задание
Играем все! Подвижные игры (20+6+ 11 ч +2 ч)					
1	ТБ на уроках физкультуры. Игры на совершенствование навыков бега «Белые медведи»	1	04.09.		Выучить правила ТБ
2	Игры, эстафеты с бегом. История физкультуры.	1	06.09..		Прочитать стр 8
Что надо знать (аудиторные) (8ч)					
3	<i>Организационные требования на уроках физической культуры.</i>	1	08.09.		Ежедневно делать КУГ №1
Бег, ходьба, прыжки, метание Бег и метание (24+4 ч 3 ч)					
4	Техника поворотов на месте. Комплекс ОРУ.	1	11.09.		Легкий бег по утрам
5	Тест. Бег на 30 м с высокого старта	1	13.09		Легкий бег по утрам
6	Техника челночного бега. Челночный бег 3х10м	1	15.09.		Легкий бег по утрам
Что надо знать (аудиторные) (2 ч)					
7	<i>Техника высокого старта.</i>	1	18.09.		Повторить технику высокого старта
8	<i>Органы дыхания</i>	1	20.09		Прочитать стр 58
Бег, ходьба, прыжки, метание Бег и метание (5 ч)					
9	Тест. Челночный бег 3х10м	1	22.09.		ОРУ №1
10	Способы метания мяча на дальность	1	25.09.		Повторить технику метаний мяча
11	Метания мяча(мешочка) на дальность	1	27.09.		Играть в игра "Лапта"
12	Метания мяча (мешочка) на дальность	1	29.09.		Играть в игра "Лапта"
13	Равномерный медленный бег (5 - 8 мин)	1	02.10		Играть в игра "Лапта"
Играем все! Спортивные игры (6 ч)					
14	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1	04.10.22.		Прочитать стр 128
15	Спортивные игры с мячом	1	06.10.		Играть в п/игры на свежем воздухе
16	Спортивная игра «Футбол»	1	09.10.		Играть в футбол
17	Футбольные упражнения	1	11.10.		Играть в футбол

18	Футбольные упражнения в парах	1	13.10.		Играть в футбол
19	Игра «Футбол»	1	16.10.		Играть в футбол
Бег, ходьба, прыжки, метание Прыжки (10 ч)					
20	Прыжок в длину с разбега	1	18.10.		Прочитать стр 92
21	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	20.10.		Повторить технику прыжков
22	Прыжок в длину с места	1	23.10.		Повторить технику прыжков
23	Прыжок в длину с места на результат	1	25.10.		Повторить технику прыжков
24	Совершенствование навыков в прыжках.	1	27.10.		Повторить технику прыжков
25	Игры, эстафеты с бегом.	1	06.11		Играть на свежем воздухе
26	Равномерный медленный бег (5 - 8 мин)	1	08.11.		КУГ №2
27	Прыжки через короткую скакалку.	1	10.11.		Играть в прыжки через скакалку
28	Прыжки через короткую скакалку.	1	13.11.		Играть в прыжки через скакалку
29	Игры со скакалкой.	1	15.11.		Играть в прыжки через скакалку
Играем все! Спортивные и подвижные игры (9 ч)					
30	Подвижная игра «Перестрелка»	1	17.11.		Выполнить ОРУ №2
31	Футбольные упражнения	1	20.11.		Выполнить ОРУ №2
32	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1	22.11.		Выполнить ОРУ №2
33	Броски и ловля мяча в парах	1	24.11.		Выполнить ОРУ №2
34	Игры. Эстафеты. Закаливание	1	27.11.		Прочитать стр 50
35	Ведение мяча	1	29.11.		Повторить технику ведения мяча
36	Подвижные игры.	1	01.12		Выполнить ОРУ №2
37	Подвижная игра «Осада города»	1	04.12.		Каждое утро отжимание 10 раз
38	Подвижные игры с мячом	1	06.11.		Каждое утро отжимание 10 раз
Бодрость, грация, координация Акробатические и строевые упражнения (28+1 ч 2 ч)					
39	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	08.12.		Выполнить ОРУ №3

40	Построение в две шеренги.	1	11.12.		Выполнить ОРУ №3
Что надо знать (аудиторные)					
41	<i>Органы пищеварения</i>	1	13.12.		Прочитать стр 62
Бодрость, грация, координация Акробатические и строевые упражнения (6 ч)					
42	Кувырок вперед. Перестроение в два круга.	1	15.12.		Прочитать стр 118
43	Варианты выполнения кувырка вперед	1	18.12.		Повторить технику кувырков
44	Кувырок назад.	1	20.12.		Повторить технику кувырков
45	Кувырки. Строевые упражнения.	1	22.12.		Повторить технику кувырков
46	Стойка на лопатках. Передвижение противходом.	1	25.12.		Повторить технику кувырков
47	«Мост» из положения лёжа на спине.	1	27.12.		Повторить технику "Моста"
Что надо знать (аудиторные)					
48	<i>Самоконтроль.</i>	1	29.12.22.		Прочитать стр 78
Бодрость, грация, координация Висы, лазанья и перелезания. (4 ч)					
49	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	10.01.22.		Прочитать стр 120
50	Лазанье по гимнастической стенке	1	12.01.23.		Прочитать стр 121
51	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	15.01.		Повторить технику лазаний
52	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1	17.01.		Повторить технику лазаний
Что надо знать (аудиторные)					
53	<i>Мозг и нервная система</i>	1	19.01.		Прочитать стр 54
Бодрость, грация, координация Висы, лазанья и перелезания. (5 ч)					
54	Упражнения на гимнастическом бревне	1	22.01.		Выполнить ОРУ без №5
55	Варианты вращения обруча	1	24.01.		Выполнить ОРУ без №5
56	Перестроение из одной шеренги в три уступами. Круговая тренировка	1	26.01.		Выполнить ОРУ без №5
57	Подтягивания в висе	1	29.01.		Повторить технику подтягиваний

58	Поднимание ног в висе	1	31.01.		Выполнить ОРУ без №5
Играем все! Спортивные и подвижные игры (8 ч)					
59	Знаменитые хурешисты Тувы.	1	02.02.		Прочитать про хуреш в Туве
60	Национальная игра "Хуреш". Захваты	1	05.02.		Повторить технику захватов
61	Броски подножками (бут-биле дозары)	1	07.02.		Повторить технику подножек
62	Боковая подсечка (кыдыынче илдиртири)	1	09.02.		Повторить технику подсечек
63	Кажык. Игра «Аът чарыштырары»	1	12.02.		Играть в кажык
64	Кажык. Игра «Дорт берге»	1	14.02.		Играть в кажык
65	Учебно-тренировочная игра мини баскетбол.	1	16.02.		Играть в баскетбол
66	Спортивная игра «Баскетбол»	1	19.02.		Играть в баскетбол
Бодрость, грация, координация Танцевальные упражнения (4 ч)					
67	Позиции ног. Шаг галопа в парах	1	21.02		Повторить движения
68	Шаг польки в парах	1	23.02.		Повторить движения
69	Сочетание шагов галопа и польки в парах	1	26.02.		Повторить движения
70	Элементы народных танцев	1	28.02.		Повторить движения
Что надо знать (аудиторные)					
71	<i>Утренняя гимнастика. Правила проведения</i>	1	01.03.		Составить КУГ
Бодрость, грация, координация Освоение навыков равновесия(2 ч)					
72	Ходьба приставными шагами по бревну.	1	04.03.		ОРУ №3
73	Повороты на носках и одной ноге. Итоговый урок.	1	06.03.		ОРУ №3
Бодрость, грация, координация. Лазанья и перелезания, опорные прыжки (2 ч)					
74	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	1	11.03.		М- подтягивание Д- приседание
75	Подтягивания руками лёжа на животе	1	13.03.		М- подтягивание Д- приседание
Бодрость, грация, координация. Лазанья и перелезания, опорные прыжки (2 ч)					
76	<i>Пища и питательные вещества</i>	1	15.03.23.		Прочитать стр 63

Бодрость, грация, координация. Лазанья и перелезания, опорные прыжки (3 ч)					
77	Перелезания через препятствия.	1	18.03.		Повторить технику
78	Перелезания через бревно	1	20.03.		Повторить технику
79	Опорные прыжки на горку матов	1	22.03.		Повторить технику
Играем все! Спортивные игры (5 ч)					
80	Броски мяча через волейбольную сетку	1	01.04		Играть в п/игры с мячом
81	Подвижная игра «Пионербол»	1	03.04		Играть в п/игры с мячом
82	Волейбол как вид спорта	1	05.04.		Играть в п/игры с мячом
82	Правила игры в волейбол.	1	08.04.		Играть в п/игры с мячом
84	Контрольный урок по волейболу	1	10.04.		Играть в п/игры с мячом
Бег, ходьба, прыжки, метание Бег и прыжки через скакалку (10 ч)					
85	Бег в коридоре 30-40 см. Прыжки через скакалку.	1	12.04.		Легкий бег по утрам
86	Бег с изменением скорости и прыжками	1	15.04.		Выполнить ОРУ №5
87	Бег с ускорением от 20 до 30 м	1	17.04.		Выполнить ОРУ №5
88	Бег зигзагом и в парах. Прыжки через скакалку.	1	19.04.		Выполнить ОРУ №5
89	Беговые упражнения. Прыжки в скакалку в тройках	1	22.04.		Выполнить ОРУ №5
90	Тест бега на 30 м с высокого старта.	1	24.04.		Легкий бег по утрам
91	Тест. Челночный бег 3 х 10 м	1	26.04.		Легкий бег по утрам
92	Метания мешочка (мяча) на дальность	1	29.04.		Легкий бег по утрам
93	Бег на 1000 м	1	03.05.		Прыжки в скакалку
94	Тест. Прыжка в длину с места	1	06.05.		Прыжки в скакалку
Играем все! Подвижные игры (9 ч)					
95	Подвижная игра «Белые медведи»	1	08.05.		Прочитать стр 167
96	Подвижная игра «Волк во рву»	1	10.05.		Играть в п/игры
97	Подвижная игра «Удочка»	1	13.05.		Играть в п/игры

98	Подвижная игра «Охотники и утки	1	15.03.		Играть в п/игры
99	Игры. Эстафеты.	1	17.05.		Играть в п/игры
100	Эстафеты с мячом.	1	20.05.		Играть в п/игры на свежем воздухе
101	Подвижная игра "Лапта"	1	22.05.		Играть в п/игры на свежем воздухе
102	Подвижные игры на свежем воздухе. Итоговый урок.		24.05.		Играть в п/игры на свежем воздухе