

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.Хонделен
Барун-Хемчикского кожууна Республики Тыва»

«СОГЛАСОВАНО»

Заместителем директора
школы по УВР

 /Ооржак С.К./

«31» 08 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ СОШ

 /Кужугет Б.Б./

Приказ №277/3

«11» 08 2022 г.



Рабочая программа
по физической культуре 3 класса
на 2022-2023 учебный год

Количество часов в неделю: 3

Количество часов в год: 102

Составил программу
учитель физической культуры
Хомушку Мерген-Херел Шолбанович

Хонделен 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре 3 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования. Является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Данная программа составлена на основе:

- фундаментального ядра содержания общего образования;
- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
- «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012
- примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2009г; допущенной Министерством образования и науки РФ;
- междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий» (подпрограмм «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся», «Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности» и «Основы смыслового чтения и работа с текстом»);
- программы воспитания и социализации обучающихся на ступени начального общего образования.
- Рабочая программа рассчитана на 414 ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

3 класс

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

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 49 ч.

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;

ГИМНАСТИКА- 23 ч.

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;

ПОДВИЖНЫЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – 30ч.

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 хобах», «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 острожен», «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).

Календарно – тематическое планирование физической культуры 3 класс

| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения | | Дом задания |
|---|---|--------------|-----------------|------|-------------|
| | | | План | Факт | |
| Раздел 1. Легкая атлетика (23ч.) | | | | | |
| 1 | Вводный урок. Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Подвижные игры «У медведя на бору», «Запретное движение». | 1 | | | Комплекс 1 |
| 2 | Разучивание подвижной игры «Ловушки». Развитие скоростных качеств. | 1 | | | Комплекс 1 |
| 3-4 | Высокий старт. Понятие «старт». Бег на 30 и 60 м. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Пятнашки». | 2 | | | Комплекс 1 |
| 5 | Тестирование бега на 30м. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 | | | Комплекс 1 |
| 6-7 | Обучение в технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Третий лишний». | 2 | | | Комплекс 1 |
| 8-9 | Совершенствование техники прыжка в длину с места. Подвижная игра «Третий лишний». | 2 | | | Комплекс 1 |
| 10-11 | Развитие скоростно – силовых способностей. Челночный бег 3х10. | 2 | | | Комплекс 1 |
| 12 | Обучение в технике метания малого мяча с места на дальность. Подвижная игра «Попади мяч». | 1 | | | Комплекс 1 |
| 13-14 | Метание малого мяча с места на горизонтальную и вертикальную цель. Участие в подвижной игре «Попади в мяч». | 2 | | | Комплекс 1 |
| 15 | Развитие координационных способностей. Комбинированная эстафета. | 1 | | | Комплекс 1 |
| 16-17 | Кроссовая подготовка. Равномерный бег с чередованием ходьбы 2 мин. (Бег 100м, ходьба 50 -70м). | 2 | | | Комплекс 1 |
| 18-19 | Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости. Равномерный бег с чередованием ходьбы 4 мин. | 2 | | | Комплекс 1 |
| 20 | Кроссовая подготовка. Равномерный бег на 1000 м. Подвижная игра «Хитрая лиса». | 2 | | | Комплекс 1 |
| 21-22 | Кроссовая подготовка. Кроссовый бег на 1000м. Круговая эстафета». | 2 | | | Комплекс 1 |
| 23 | Контрольный зачет. | 1 | | | Комплекс 1 |
| Раздел 2 . Гимнастика (23ч.) | | | | | |
| 24 | Вводный урок. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. | 1 | | | Комплекс 2 |
| 25- | Разучивание ОРУ с обручем. Разучивание | 2 | | | Комплекс 2 |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|------------|
| 26 | подвижной игры «Пузырьки». | | | | |
| 27 | Гимнастика, ебиды. Подвижная игра «Займи обруч». | 1 | | | Комплекс 2 |
| 28 | Закрепление техники ОРУ с обручем. Подвижная игра «Заяц без дома» | 1 | | | Комплекс 2 |
| 29 | Повторение ТБ на уроках гимнастики. Подвижная игра «Фигуры» | 1 | | | Комплекс 2 |
| 30- 31- 32- 33 | Акробатика. Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Группировка. Перекаты в группировке (назад, вперед, в сторону). | 4 | | | Комплекс 2 |
| 34 | Акробатика. Перекаты в группировке. Подвижная игра «Фигура». | 1 | | | Комплекс 2 |
| 35 | Обучение технике выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Море волнуется» | 1 | | | Комплекс 2 |
| 36- 37 | Длинный кувырок вперед Объяснение принципов проведения круговой тренировки. | 2 | | | Комплекс 2 |
| 38- 39 | Акробатика. Совершенствование техники кувырка вперед. Разучивания подвижной игры «Хвост дракона» | 2 | | | Комплекс 2 |
| 40 | Развитие физических качеств с помощью подвижных игр. Подвижная игра «Хвост дракона». | 1 | | | Комплекс 2 |
| 41 | Развитие скоростно – силовых способностей. Эстафеты с прыжками. | 1 | | | Комплекс 2 |
| 42- 43 | Обучение правилам выполнения лазания по гимнастической стенке наступая на все рейки (широкий хват). Подвижная игра «Воробьи и вороны». | 2 | | | Комплекс 2 |
| 44 | Развитие ловкости в перемещении по гимнастической стенке (до определенной высоты, приставными шагами, с разными хватами). Подвижная игра «Совушка» | 1 | | | Комплекс 2 |
| 45 | Обучение правилам выполнения упражнений в равновесии. Контроль двигательных качеств. | 1 | | | Комплекс 2 |
| 46 | Контрольный зачет. | 1 | | | Комплекс 2 |
| Раздел 3. Подвижные и спортивные игры (30 ч.) | | | | | |
| 47 | Беседа о технике безопасности во время проведения подвижных игр на уроках. | 1 | | | Комплекс 3 |
| 48 | Комбинированная эстафета. Развитие физических качеств. | 1 | | | Комплекс 3 |
| 49 | Развитие координации. Подвижные игры «пузырьки», « Стоп-машина». | 1 | | | Комплекс 3 |
| 50- 51 | Подвижные игры как средство совершенствование физических качеств. | 2 | | | Комплекс 3 |

| | | | | | |
|-------|---|---|--|--|------------|
| | Подвижные игры: «К своим флажкам», «Запретное движения». | | | | |
| 52-53 | Формирование коллектива с помощью подвижных игр. Подвижные игры «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Вышибалы». | 2 | | | Комплекс 3 |
| 54-55 | Развития внимания учащихся по средствам подвижных игр. Подвижные игры «Выбей мяча из круга», «У медведя во бору». | 2 | | | Комплекс 3 |
| 56 | Развитие ловкости. Подвижная игра «Гонка мячей». | 1 | | | Комплекс 3 |
| 57 | Развитие координации. Разучивание подвижной игры «Шишки и белки» | 1 | | | Комплекс 3 |
| 58-59 | Всестороннее развитие физических качеств. Подвижная игра «Шишки и белки» | 2 | | | Комплекс 3 |
| 60-61 | Формирование коллектива с помощью тувинских народных подвижных игр «Аскак - кадай». | 2 | | | Комплекс 3 |
| 62-63 | Закрепить умения и навыков тувинской народной подвижной игры «Аскак - кадай». | 2 | | | Комплекс 3 |
| 64-65 | Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения для развития выносливости. Подвижная игра «Кошка и мышки» | 2 | | | Комплекс 3 |
| 66 | Разучивание ловлей и передачи мяча на месте в парах. Подвижная игра «Горячая картошка». | 1 | | | Комплекс 3 |
| 67 | Совершенствование ловлей и передачи мяча на месте в парах. Эстафета с набивными мячами. | 1 | | | Комплекс 3 |
| 68 | Обучение введению мяча на месте и движении. Подвижная игра «Выбей мяча из круга». | 1 | | | Комплекс 3 |
| 69 | Совершенствование техники введения мяча в движении. Подвижная игра «выбей мяча из круга». | 1 | | | Комплекс 3 |
| 70 | Развитие ловкости с помощью подвижных игр. Контроль двигательных качеств. | 1 | | | Комплекс 3 |
| 71 | Обучение в ловле и передаче мяча в движении. Подвижная игра « Метко в цель» | 1 | | | Комплекс 3 |
| 72 | Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Подвижная игра «Кто дальше бросит». | 1 | | | Комплекс 3 |
| 73 | Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения для развития выносливости. Подвижная игра «Кошка и мышки» | 1 | | | Комплекс 3 |
| 74-75 | Обучение технике броске в цель (щит, мишень, обруч). «Мяч водящему». Совершенствование техники броска в цель (кольцо, щит, мишень). | 2 | | | Комплекс 3 |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|------------|
| | «Мяч водящему». | | | | |
| 76 | Контрольный зачет. | 1 | | | Комплекс 3 |
| Раздел 4. Легкая атлетика (26 ч.) | | | | | |
| 77 | Вводный урок. Инструктаж по легкой атлетике. | 1 | | | Комплекс 4 |
| 78 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Бег на 30 и 60м. | 1 | | | Комплекс 4 |
| 79 | Равномерный бег с чередованием ходьбы 3мин. Подвижная игра «День и ночь». | 1 | | | Комплекс 4 |
| 80-81 | Равномерный бег с чередованием ходьбы 3 мин. Подвижная игра «Зайцы без дома». | 2 | | | Комплекс 4 |
| 82-83 | Равномерный бег с чередованием ходьбы. 4мин. Подвижная игра «Хитрая лиса» | 2 | | | Комплекс 4 |
| 84 | Кроссовый бег. Развитие выносливости. Бег на 1000м | 1 | | | Комплекс 4 |
| 85 | Развитие общей выносливости. Бег на 1000м | 1 | | | Комплекс 4 |
| 86-87 | Разучивание техники прыжка в длину с места. Подвижная игра «Заморозки» | 2 | | | Комплекс 4 |
| 88-89 | Закрепление техники прыжка в длину с места. Техника прыжка с разбега. | 2 | | | Комплекс 4 |
| 90 | Обучение технике эстафетного бега. Эстафеты с мячами | 1 | | | Комплекс 4 |
| 91-92-93 | Эстафетный бег. Передача эстафетной палки на зоне передачи. Круговая эстафета. | 3 | | | Комплекс 4 |
| 94-95 | Развитие силовых способностей. Упражнения в парах. Подвижная игра «Третий лишний». | 2 | | | Комплекс 4 |
| 96-97 | Развитие ловкости. Подвижная игра «передай - садись». | 2 | | | Комплекс 4 |
| 98 | Подвижная игра «Салки» | 1 | | | Комплекс 4 |
| 99-100 | Упражнения в парах. Подвижная игра «Третий лишний». | 2 | | | Комплекс 4 |
| 101 | Мониторинг. | 1 | | | Комплекс 4 |
| 102 | Контрольный зачет. Мониторинг. | 1 | | | |

ПРОШНУРОВАНО, ПРОНУМЕРОВАНО
И СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ

91

СТРАНИЦ

ДИРЕКТОР

Мухомов Кужугет Б.Б

«91» 08

2022 год.

