

Министерство образования и науки Республики Тыва
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение учреждение
средняя общеобразовательная школа села Аянгаты Барун-Хемчикского кожууна

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

МБОУ СОШ с. Аянгаты

Ооржак /Ооржак Е.С./

«26» 08 2023 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ

с. Аянгаты

Шокар /Шокар О.Б./

Приказ №48

от 26.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре, 3 класс

Уровень образования : *начальное общее образование*

Уровень: *базовый*

Всего часов на изучение программы : *102*

Количество часов в неделю : *3*

Разработчик: *Монгуш Шончалай Борисовна, учитель физической культуры*

Программа разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 №273 ФЗ «Об образовании в РФ», требований к результатам освоения федеральной образовательной программы начального общего образования, примерной и авторский программы для общеобразовательных учреждений, авторов учебников В.И.Лях, А.А.Зданевич.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями при приобретении первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

3 КЛАСС

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» учитывает воспитательный аспект:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся:

- развитие высоко нравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины;

- включение целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в формулировках воспитательных задач уроков, занятий, освоения учебной тематики, их реализацию в обучении;
- включение тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности.

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков физической культуры предполагает следующую деятельность учителя:

1. Максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений.
2. Включение учителями в рабочие программы по учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий.
3. Включение учителями в рабочие программы учебных предметов, курсов, модулей тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы.
4. Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности.
5. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.
6. Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.
7. Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы.
8. Организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
9. Инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.
10. Разработку, оформление, поддержание и использование игровых пространств, спортивных и игровых площадок, зон активного и тихого отдыха.

Содержание учебного предмета

3 класс.

Раздел. Знания о физической культуре

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол и т.д. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Раздел. Способы физкультурной деятельности

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Раздел. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Раздел. Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приёмы. Строевые упражнения: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, построения и перестроения на месте и в движении.

Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом, прыжками; упражнения УГГ; ОРУ на месте и в движении, с предметами и без.

Акробатические упражнения: группировка, перекувырки в группировке, седы и упоры, кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках, мост.

Подтягивания на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, другие упражнения в висах и упорах

Лазанье по гимнастической стенке, скамейке, лазанье по канату. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Перелезание через коня, маты. Прыжки со скакалкой, специально-прыжковые упражнения.

Танцевальные упражнения. Игры-задания с использованием строевых упражнений, на координацию движений, на внимание. Подвижные игры и эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.

Раздел. Легкая атлетика

Разновидности ходьбы. Спортивная ходьба.

Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорениями. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с максимальной скоростью 30 м.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки через естественные препятствия.

Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча из-за головы в и.п. сидя и стоя. Метание мяча в цель с 4-8 м.

Подвижные игры беговой направленности. Эстафеты с бегом и прыжками. Различные варианты прыжковых упражнений и заданий. Подвижные игры на отработку навыков метания.

Раздел. Лыжная подготовка

Основные элементы техники классических лыжных ходов. Передвижение одновременным двушажным ходом. Обучение поворотам на месте и в движении. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Обучение торможению «плугом». Преодоление подъемов «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры-задания.

Раздел. Подвижные игры и эстафеты на материале спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол т.п.) и на материале видов программного материала: гимнастики с элементами акробатики, легкой атлетики, лыжной подготовки.

Учебно- тематического план

№	Тема раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	30
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	32
3	Гимнастика с элементами спортивных игр	24
5	Лыжная подготовка	16
	Итого:	102

Календарно – тематическое планирование физической культуры 3 класс

№ урока	Тема урока	Часы	Дата проведения	
			План	Факт
1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Подвижные игры «У медведя на бору», «Запретное движение».	1	05.09	
2	Разучивание подвижной игры «Ловишки». Развитие скоростных качеств.	1	06.09	
3-4	Высокий старт. Понятие «старт». Бег на 30 и 60 м. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Пятнашки».	2	08.09 12.09	
5	Тестирование бега на 30м. Подвижная игра «Пятнашки».	1	13.09	
6-7	Обучение в технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Третий лишний».	2	15.09 19.09	
8-9	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Подвижная игра «Третий лишний».	2	20.09 22.09	
10-11	Развитие скоростно – силовых способностей. Челночный бег 3x10.	2	26.09 27.09	
12	Обучение в технике метания малого мяча с места на дальность. Подвижная игра «Попади мяч».	1	29.09	
13-14	Метание малого мяча с места на горизонтальную и вертикальную цель. Участие в подвижной игре «Попади в мяч».	2	03.10 04.10	
15	Развитие координационных способностей. Комбинированная эстафета.	1	06.10	
16-17	Кроссовая подготовка. Равномерный бег с чередованием ходьбы 2 мин. (Бег 100м, ходьба 50 -70м).	2	11.10 13.10	
18-19	Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости. Равномерный бег с чередованием ходьбы 4 мин.	2	17.10 18.10	
20-21- 22	Кроссовая подготовка. Равномерный бег на 1000 м. Подвижная игра «Хитрая лиса».	2	20.10 24.10	

23-24	Кроссовая подготовка. Кроссовый бег на 1000м. Круговая эстафета».	2	25.10 27.10	
25	Контрольный зачет.	1	08.11	
26	Вводный урок. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1	14.11	
27-28	Гимнастика, её виды. Разучивание подвижной игры «Пузырьки».	2	15.11 17.11	
29	Разучивание ОРУ с обручем. Подвижная игра «Займи обруч».	1	21.11	
30	Закрепление техники ОРУ с обручем. Подвижная игра «Заяц без дома»	1	22.11	
31	Повторение ТБ на уроках гимнастики. Подвижная игра «Фигуры»	1	24.11	
32-33- 34-35	Акробатика. Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Группировка. Перекаты в группировке (назад, вперед, в сторону).	4	28.11 29.11 01.12 05.12	
36	Акробатика. Перекаты в группировке. Подвижная игра «Фигура».	1	06.12	
37	Обучение технике выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Море волнуется»	1	08.12	
38-39	Длинный кувырок вперед Объяснение принципов проведения круговой тренировки.	2	12.12 13.12	
40-41	Акробатика. Совершенствование техники кувырка вперед. Разучивания подвижной игры «Хвост дракона»	2	15.12 19.12	
42	Развитие физических качеств с помощью подвижных игр. Подвижная игра «Хвост дракона».	1	20.12	
43	Развитие скоростно – силовых способностей. Эстафеты с прыжками.	1	22.12	
44-45	Обучение правилам выполнения лазания по гимнастической стенке наступая на все рейки (широкий хват). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	2	12.01 16.01	

46-47	Развитие ловкости в перемещении по гимнастической стенке (до определенной высоты, приставными шагами, с разными хватами). Подвижная игра «Совушка»	2	17.01 19.01	
48	Обучение правилам выполнения упражнений в равновесии. Контроль двигательных качеств.	2	23.01	
49-50	Инструктаж по охране труда на уроках ФК, значение занятий лыжным спортом для поддержание работоспособности	1	24.01	
51	Одновременный бесшажный ход	1	26.01	
52	Эстафетный бег	1	30.01 31.01	
53	Подъем «елочкой».	1	02.02 06.02	
54-55	Одновременный одношажный ход	2	07.02 09.02	
56-57	Торможение плугом	2	13.02 14.02	
58-59	Спуски и подъемы	2	16.02 20.02	
60	Прохождение дистанции со сменой ходов	1	21.02	
61	Повороты на месте махом	1	27.02	
62-63	Повороты на месте.	2	28.02 02.03	
64-65	Прохождение дистанции 3,5 км.	2	06.03 07.03	
66	Лыжные гонки 1 км.	2	09.03 13.03	
67-68	Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения для развития выносливости. Подвижная игра «Кошка и мышки»	2	14.03 16.03	
69-70	Разучивание ловлей и передачи мяча на месте в парах. Подвижная игра «Горячая картошка».	1	20.03	

71	Совершенствование ловлей и передачи мяча на месте в парах. Эстафета с набивными мячами.	1	21.03	
72	Обучение введению мяча на месте и движении. Подвижная игра «Выбей мяча из круга».	1	23.03	
73	Совершенствование техники введения мяча в движении. Подвижная игра «выбей мяча из круга».	1	02.03	
74	Развитие ловкости с помощью подвижных игр. Контроль двигательных качеств.	1	06.03	
75	Обучение в ловле и передаче мяча в движении. Подвижная игра «Метко в цель»	1	07.03	
76	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	09.03	
77	Развитие общей выносливости. Специальные беговые упражнения для развития выносливости. Подвижная игра «Кошка и мышки»	1	13.03	
78-79	Обучение технике броске в цель (щит, мишень, обруч). «Мяч водящему». Совершенствование техники броска в цель (кольцо, щит, мишень). «Мяч водящему».	2	16.03 20.03	
80	Контрольный зачет.	1	21.03	
81	Вводный урок. Инструктаж по легкой атлетике.	1	23.03	
82	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Бег на 30 и 60м.	1	04.04	
83	Равномерный бег с чередованием ходьбы 3мин. Подвижная игра «День и ночь».	1	06.04	
84-85	Равномерный бег с чередованием ходьбы 3 мин. Подвижная игра «Зайцы без дома».	2	10.04 11.04	
86-87	Равномерный бег с чередованием ходьбы. 4мин. Подвижная игра «Хитрая лиса»	2	13.04 17.04	
88	Кроссовый бег. Развитие выносливости. Бег на 1000м	1	18.04	

89	Развитие общей выносливости. Бег на 1000м	1	20.04	
90-91	Разучивание техники прыжка в длину с места. Подвижная игра «Заморозки»	2	24.04 25.04	
92-93	Закрепление техники прыжка в длину с места. Техника прыжка с разбега.	2	27.04 02.05	
94	Обучение технике эстафетного бега. Эстафеты с мячами	1	04.05	
95-96- 97	Эстафетный бег. Передача эстафетной палки на зоне передачи. Круговая эстафета.	3	11.05 12.05 13.05	
98-99	Развитие силовых способностей. Упражнения в парах. Подвижная игра «Третий лишний».	2	17.05 18.05	
100	Развитие ловкости. Подвижная игра «передай - садись».	1	23.05	
101	Контрольный урок. Мониторинг. Подвижная игра «Салки»	1	24.05	
102	Контрольный зачет. Мониторинг.	1	26.05	