

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Республики Тыва  
Управление образования Администрации муниципального района  
"Кызылский кожуун" Республики Тыва  
МБОУ Чербинская СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШУМО

*Чинар*

Кара-Сал Ч.К.

Протокол № 1  
от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР:

*Ооржак*

Ооржак Б.Б.

Протокол №1  
от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

*Доржу*

Доржу М.А.

Приказ № 118-ОД  
от 30.08.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
*по физической культуре для 3 класса*  
на 2023-2024 учебный год  
учителя высшей квалификационной категории  
Монгуш Аяны Ким-ооловны

Черби, 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 3 класса разработана на основе:

- Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Санитарных правил и норм(СанПиН 1.2.3685-21) «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2
- учебного плана МБОУ Чербинской СОШ на 2023-2024 учебный год;
- годового учебного календарного графика МБОУ Чербинской СОШ на 2023-2024 учебный год;
- основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Чербинской СОШ;
- Примерной образовательной программы начального общего образования и авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденная МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования;
- положения о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин МБОУ Чербинской СОШ.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

## Учебно-методический комплект

УМК «Школа России». Учебник для общеобразовательных организаций. Физическая культура 1-4 классы. В.И.Лях., Москва: Просвещение 2015; методическое пособие. Поурочные разработки 1-4 классы по учебнику В.И.Лях

## Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа по физической культуре адресована 3 классу МБОУ Чербинской СОШ и всего на изучение физической культуры в 3 классе (3ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). 3 класс – 102 часа.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### **Личностные результаты:**

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты:**

характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;  
подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;  
нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;  
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;  
выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;  
выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### **Содержание учебного предмета**

#### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с

опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1,2 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

#### Тематическое планирование предмета «Физическая культура»

№	Название раздела	Дата выполнения	Основные характеристики видов деятельности
1.	Легкая атлетика		Бег, прыжки в высоту, прыжки в длину, метание.
2.	Гимнастика		Строевые упр., акробатические упр., лазание, висы, упражнения в равновесии, опорные прыжки.
3.	Подвижные игры		Разучивание правил подвижных игр. Эстафеты
4.	Подвижные игры с элементами баскетбола		Ведение мяча. Передачи мяча. Броски по кольцу. Игра по упрощенным правилам.

### Календарно-тематическое планирование

№	Наименование раздела программы. Тема урока.	Дата проведения		Примечание
		План	Факт	
	<b>Легкая атлетика</b>			
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы.	01.09		
2.	Разновидности ходьбы, бега.	04.09		
3.	Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега.	06.09		
4.	Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш».	08.09		
5.	Техника финиширования. Развитие скоростных качеств.	11.09		
6.	Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний»	13.09		
7.	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	15.09		
8.	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Космонавты».	18.09		
9.	Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики.	20.09		
10.	Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося.	22.09		
11.	Тестирование челночный бег 3x10 м на результат.	25.09		
12.	Круговая эстафета (расстояние 15 – 30м).	27.09		

13.	Встречная эстафета (расстояние 10 – 20м).	29.09		
14.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалкой.	02.10		
15.	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Будь ловким!»	04.10		
16.	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	06.10		
17.	Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. Правила выполнения дыхательных упражнений.	09.10		
18.	Прыжок в длину с места на результат.	11.10		
19.	Прыжки через короткую скакалку. Эстафета «Смена сторон	13.10		
20.	Прыжки через короткую скакалку. Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижная игра «Пятнашки»	16.10		
21.	Обучение технике метания малого мяча. Совершенствование выполнения многоскоков.	18.10		
22.	Техники метания малого мяча из положения «стоя». Подвижная игра «Воробьи и вороны».	20.10		
23.	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	23.10		
24.	Совершенствование техники метания мяча в цель.	25.10		

	Закаливание организма. Подвижная игра «Ловишки».			
25.	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	27.10		
26.	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	06.11		
27.	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	08.11		
28.	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	10.11		
29.	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали». Группировка.	13.11		
30.	Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение.	15.11		
31.	Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Веревочка под ногами»	17.11		
32.	Стойка на лопатках, согнув ноги перекат в упор присев. Игра «Запрещенное движение»	20.11		
33.	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой»	22.11		
34.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	24.11		

	2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.			
35.	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	27.11		
36.	Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	29.11		
37.	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	01.12		
38.	Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. 2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	04.12		
39.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Игра «Пустое место». Развитие координации.	06.12		
40.	Преодоление полосы препятствий	08.12		
41.	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»	11.12		
42.	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	13.12		
43.	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	15.12		
44.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	18.12		

45.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	20.12		
46.	Наклон вперед из положения сидя. Строевые упражнения	22.12		
47.	Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силы.	25.12		
48.	Развитие скоростно-силовых способностей.	27.12		
49.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	29.12		
50.	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?»			
51.	Ловля и передача мяча в движении.			
52.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.			
53.	Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.			
54.	Ведение правой и левой рукой бегом.			
55.	Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Передал - садись»			
56.	Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координации.			
57.	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка».			
58.	Эстафеты с мячом			
59.	Эстафета со скакалкой			

60.	Эстафеты с обручем			
61.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Укладка лыж надевание креплений.			
62.	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.			
63.	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палок.			
64.	Передвижение на лыжах ступающим и шагом без палок.			
65.	Передвижение на лыжах ступающим и шагом с палок.			
66.	Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами».			
67.	Игра «Чьи лыжи быстрее».			
68.	Подъемы и спуски под уклон.			
69.	Передвижение на лыжах до 1 км.			
70.	Игра «Охотники и утки на лыжах».			
71.	Игра «Дружные пары».			
72.	Передвижение на лыжах до 1 км.			
73.	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке.			
74.	Торможение. Игра «Быстрый лыжник».			
75.	Эстафеты на лыжах.			
76.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Эстафеты с мячом			
77.	Игра «Передача мячей», «Третий лишний»			

78	Игра «Перестрелка», «Мяч соседу»			
79	Техника безопасности на уроках баскетбола. Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.			
80	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой.			
81	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.			
82	Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.			
83	Эстафеты с мячом			
84	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Игра «Мяч соседу».			
85	Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. О.Р.У. с мячом.			
86	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»			
87	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.			
88	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»			
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту.			
90	Тестирование наклона вперед из положения стоя.			
91	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.			

92	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.			
93	Метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.			
94	Техники безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.			
95	Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Подвижные игры.			
96	Бег до 3 мин.			
97	Эстафеты.			
98	Челночный бег 3x10 м.			
99	Бег с ускорением от 30 до 60 м.			
100	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.			
101	Прыжки в длину с места.			
102	Эстафеты с прыжками (со скакалкой).			

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

**Зачет:** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

**ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ:** проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы		3 класс			
		"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м(сек.)	м	5,7	6,2	6,8
		д	5,8	6,3	7,0
2	Бег 1000 м(мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м			
		д			
4	Прыжок в длину с места (см)	м	160	140	125
		д	150	130	120
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	85	80	75
		д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
7	Отжимания (кол-во раз)	м	13	10	7
		д	10	7	5
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	3	2

9	Метание т/м (м)	М	18	15	12
		Д	15	12	10
10	Подъем туловища из положения лежа на спине(кол-во раз/мин)	Д	25	23	21
		М	30	28	26
11	Приседания (кол-во раз/мин)	М	42	40	38
		Д	40	38	36