

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа  
с.Кызыл-Арыг Тандинского кожууна Республики Тыва



«Утверждено»

И.о. директора

с.Кызыл-Арыг

Митей Д.Э./

Приказ № 58/2

от «24» августа 2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
**физическая культура**

**2023-2024 учебный год**

Учитель Саая Сайдаш Чыргал-оолович, I категория

Класс 3

с.Кызыл-Арыг, 2023



## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/ В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2013

Лях, В. И. Физическая культура. 1—4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2013

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе ФГОС НОО, Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ с.Кызыл-Арыг, «Комплексной программы физического воспитания учащихся I–IV классов», В.И. Лях, А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение», 2013 г, Положения о рабочей программе МБОУ СОШ с.Кызыл-Арыг.

Рабочая программа рассчитана на 1 год обучения. В связи с учебным планом МБОУ СОШ с.Кызыл-Арыг на уроки физической культуры выделяется в 3 классе – 102 часа ( 3 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

## **II. Планируемые результаты.**

### **Личностные результаты**

1. Гражданское воспитание
2. Патриотическое воспитание
3. Духовно-нравственное воспитание
4. Эстетическое воспитание
5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
6. Трудовое воспитание
7. Экологическое воспитание

### **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.

## **Предметные результаты**

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и в местах рекреации),
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- формировать первоначальные представления 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;

Ученик получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять, передвижения на лыжах

### **III. Содержание курса**

Содержание программного материала уроков состоит из двух частей: базовой и вариативной части. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы. Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного

направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны.

### **Способы физкультурной деятельности.**

**Оздоровительные занятия в режиме дня:** комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильного и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **Физическое совершенствование.**

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

**Организуящие команды и приемы:** построение в шеренгу и колонну; выполнение оа стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»;

перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

**Акробатические упражнения:** упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы( на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке( с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок, назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; опорный прыжок через гимнастический куб — с небольшого разбега толчком прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев соскок вперед.

### **Легкая атлетика.**

**Бег:** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

**Прыжки:** на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

**Метание:** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

**Низкий старт.**

**Стартовое ускорение.**

**Финиширование.**

### **Подвижные игры**

На материале раздела **«Гимнастика с основами акробатики»:** «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

На материале раздела **«Легкая атлетика»:** «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий

лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «**Спортивные игры**»:

**Футбол:** удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал - садись», «Передай мяч головой».

**Баскетбол:** ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось - поймай», в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

**Волейбол:** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками впе нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кул- зу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Круговая лапта».

**Содержание учебного предмета.  
3 класс (102 часов – 3 часа в неделю)**

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов на изучение раздела	Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и контроль		Основные направления воспитательной деятельности
			Практ. раб.	Контр. раб.	
1.	Знания о физической культуре	4	-	-	2,4,5
2.	Легкая атлетика	38	34	4	1,2,3,5,6
3.	Гимнастика с основами акробатики	21	21	-	1,2,3,4,5,6,7
4.	Подвижные игры	39	37	2	1,2,3,4,5,6,7

**Тематическое планирование по физической культуре  
3 класс 3 часа**

П/н урока	Тема урока	Дата проведение		Примечания
		план	факт	
<b>Легкая атлетика и Кроссовая подготовка (24 ч.)</b>				
1	Инструктаж по Т.Б. на уроках физкультуры Комплекс утренней гимнастики. П/и «Салки»	04.09		
2-3	Бег на 30 м с высокого старта. Развитие скоростных качеств. П/и «Смена сторон»	05.09 06.09		
4	Бег на 30 м на результат. П/и «Смена сторон»	11.09		
5	Бег на 60 м с высокого старта. Развитие скоростных качеств. П/и «Невод»	12.09		
6	Бег на 60 м с высокого старта на результат. П/и «Невод»	13.09		
7	Челночный бег 3×10 м. П/и «Ловишка с лентой»	18.09		
8	Тестирование челночного бега 3×10 м. П/и «Ловишка с лентой»	19.09		
9-10	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно- силовых качеств. П/и «Волк во рву»	20.09 25.09		
11	Прыжок в длину с места на результат. П/и «Волк во рву»	26.09		
12-13	Метание м. мяча на дальность. П/и «Подвижная цель»	27.09 02.10		
14	Метание м. мяча на результат. П/и «Метатели»	03.10		
15	Бросок н/мяча из-за головы. П/и «Вышибалы»	04.10		
16	Тестирование броска н/мча из-за головы. П/и «Снайперы»	09.10		
17-18	Развитие выносливости в беге 5 мин. П/и «Ловишка»	10.10 11.10		
19-20	Развитие выносливости в беге 7 мин. П/и «День и ночь»	16.10 17.10		

21-22	Развитие выносливости в беге 8 мин. П/и «Охотники и зайцы»	18.10 23.10		
23-24	Развитие выносливости в беге 9 мин. П/и «Охотники и зайцы»	24.10 25.10		
<b>Гимнастика (24 ч.)</b>				
25	Инструктаж по Т.Б. по гимнастике. Развитие координационных способностей. П/и	30.10		
26	Бег на 1000 м на результат. П/и «Наступление»	31.10		
27-28	Полоса препятствий. П/и «Охотники и утки»	01.11 06.11		
29	Тестирование наклона вперед из положения стоя. П/и «Ниточка и иголочка»	07.11		
30	Упражнения с элементами акробатики. Развитие гибкости, ловкости и координации.	08.11		
31	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках» П/и «Посадка картофеля»	13.11		
32	Совершенствование выполнения упражнения «кувырок» вперед и назад. П/и «Посадка картофеля»	14.11		
33	Совершенствование выполнения упражнения «мост». П/и «Что изменилось?»	15.11		
34	Тестирование подъема туловища лежа на спине за 30 сек. П/и «Волна»	20.11		
35	Строевые упр. Прыжки со скакалкой разными способами. Эстафеты со скакалкой	21.11		
36	Совершенствование прыжков со скакалкой. П/и Попрыгунчики – воробушки»	22.11		
37	Вис углом на г/ стенке. Развитие силовых качеств. П/и «Перемена мест»	27.11		
38	Совершенствование висов на г/ стенке. Развитие силовых качеств. П/и	28.11		
39	Тестирование вися на время.	29.11		

40-41	Лазание и перелезание по г/стенке. П/и «Конники – спортсмены»	04.12 05.12		
42-43	Упражнения на равновесие. Развитие координации. П/и «Что изменилось?»	06.12 11.12		
44	Тестирование подтягивания на н/перекладине из виса лёжа.	12.12 13.12		
45-46	Круговая тренировка. Развитие внимания, координации	18.12 19.12		
47-48	Эстафеты с преодолением препятствий и элементами акробатики	25.12 26.12		
<b>Спортивные игры (30 ч.)</b>				
49	Инструктаж по ТБ по спортивным играм. Комплекс ОРУ с б/мячами. П/и	27.12		
50-51	Бросок и ловля мяча в парах. П/и	08.01 09.01		
52-53	Бросок мяча одной рукой различными способами. П/и «Мяч среднему»	10.01 15.01		
54-55	Бросок мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. П/и «Попади в цель».	16.01 17.01		
56-57	Бросок мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. П/и «Овладей мячом».	22.01 23.01		
58	Тестирование броска мяча из-за головы. П/и «Снайперы»	24.01		
59-60	Ловля и передача мяча в движении. П/и «Гонка мячей в колоннах»	29.01 30.01		
61-62	Ведение мяча в движении с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.	31.01 05.02		
63	Тестирование ведения мяча правой и левой рукой. Игра в мини- баскетбол.	06.02		
64-65	Прыжок в высоту способом «перешагивание». П/и «Удочка»	07.02 12.02		
66-67	П/и и спортивные игры по выбору	13.02 14.02		
68-69	Бросок и ловля в/мяча разными способами в парах. П/и «Выстрел в	19.02 20.02		

	небо»			
70	Тестирование броска и ловли мяча через сетку. П/и «Перекинь мяч»	21.02		
71-72	Бросок мяча через сетку из зоны подачи. П/и «Выстрел в небо»	26.02		
73-74	Подача мяча 2-мя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол.	27.02 28.02		
75-76	Совершенствование броска и ловли мяча через сетку. Игра в пионербол.	04.03 05.03		
77-78	Игра в пионербол с элементами волейбола.	06.03 11.03		
<b>Легкая атлетика и Кроссовая подготовка (24 ч.)</b>				
79	Инструктаж по Т.Б. по лёгкой атлетике. Комплекс утренней гимнастики.	12.03		
80-81	Развитие выносливости в беге на 5 мин. П/и «Салки на марше»	13.03 18.03		
82-83	Развитие выносливости в беге на 7 мин. П/и «День и ночь»	19.03 20.03		
84-85	Развитие выносливости в беге на 8 мин. П/и «На буксире»	01.04 02.04		
86-87	Развитие выносливости в беге на 9 мин. П/и «На буксире»	03.04 08.04		
88	Бег на 1000 м на результат.	09.04		
89	Бег на 30 м с высокого старта. Развитие скоростных качеств. П/и «Смена сторон»	10.04		
90	Бег на 30 м с высокого старта на результат. П/и «Смена сторон»	15.04		
91	Бег на 60 м с высокого старта. Развитие скоростных качеств. П/и «Невод»	16.04		
92	Бег на 60 м с высокого старта на результат. П/и «Невод»	17.04		
93	Челночный бег 3×10 м. П/и «Ловишка с лентой»	22.04		
94	Тестирование челночного бега 3×10 м. П/и «Ловишка с лентой»	23.04		
95	Прыжок в длину с места. П/и «Волк во	24.04		

	рву»			
96	Тестирование прыжка в длину с места. П/и «Волк во рву»	29.04		
97-98	Метание м. мяча на дальность. П/и «Метатели»	30.04 06.05		
99	Метание м. мяча на результат. П/и «Подвижная цель»	07.05		
100-101	Прыжок в высоту способом «перешагивание». П/и «Удочка»	13.05 14.05		
102	П/и и спортивные игры по выбору	15.05		

**Лист корректировки календарно-тематического планирования**

**Предмет физическая культура**

**Класс 3**

**Учитель Саая С.Ч**

**2023-2024 учебный год**

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		По плану	Дано		

