

Министерство образования Республики Тыва
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ээрбекская средняя общеобразовательная школа Оюна Каваевича Оолака
муниципального района «Кызылский кожуун» Республики Тыва

Рассмотрена
на заседании ШМО учителей
начальных классов
протокол № 1
от «16» 08 2023г
руководитель ШМО
Салчак /Салчак И.В./

Согласована
заместителем директора по УВР
в начальной школе
Сундуй /Сундуй Г.Т./
«25» 08. 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
3 класса
На 2023-2024 учебный год
Автор: В.И.Лях

Составил: Оюн Алсу Алексеевна,
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана на основе примерной программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура автор Лях В.И., изд. «Просвещение» 2016 г, основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Эрбекской СОШ им.О.К.Оолака с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (с изменениями и дополнениями в редакции приказа №1577 от 31.12.2015).

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 3-х классов составлена в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком и расписанием учебных занятий МБОУ Эрбекской СОШ им.О.К.Оолака на 2023-2024 учебный год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметными результатами:

освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Требование к уровню физической подготовленности учащихся 3 классов.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта,	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин.	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

Контрольные нормативы

(проверка нормативов проводится в течение 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.) ("+" - без учета времени)	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

**Календарно-тематическое планирование
3 класс**

№ урока	Тема урока	Дата проведения			
		3а		3б	
		план	факт	план	факт
1	Легкая атлетика 11 часов. (Первая четверть 27 часа.)				
	Техника безопасности. Организационно-методические указания.				
2	Ходьба и бег.				
3	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.				
4	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.				
5	Ходьба и бег. Тестирование бега на 30м.				
6	Прыжки. Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места.				
7	Прыжки. Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места.				
8	Прыжки. Прыжок в длину с места тестирование.				
9	Метание мяча. Игра «Попади в мяч».				
10	Метание мяча. Игра «Попади в мяч».				
11	Метание мяча. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».				
12	Подвижные игры 18 часов.				
	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.				
13	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.				
14	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами.				
15	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами.				
16	ОРУ с мячами. Игра «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.				
17	Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.				
18	Игра «Кто дальше бросит» Эстафеты с обручами.				
19	Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления».				
20	Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления».				
21	Подвижные игры на ловкость.				

22	Подвижные игры на ловкость.				
23	Подвижные игры на ловкость.				
24	Игра «Пустое место», «К своим флажкам».				
25	Игра «Пустое место», «К своим флажкам».				
26	Игра «Кузнечики», «Попади в мяч».				
27	Игра «Кузнечики», «Попади в мяч».				
28	Игра «Наступление». Эстафеты.				
29	Игра «Наступление». Эстафеты.				
30	Гимнастика 18 часов. Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Перекаты.				
31	Строевые упражнения. Перекаты. Кувырки.				
32	Строевые упражнения. Кувырки. Стойка на лопатках.				
33	Строевые упражнения. Мост из положения, лёжа на спине.				
34	Комбинация из разученных элементов.				
35	Строевые упражнения. Комбинация из разученных элементов.				
36	Строевые упражнения. Вис стоя и лёжа.				
37	Строевые упражнения. Вис стоя и лёжа.				
38	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках.				
39	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках.				
40	Строевые упражнения. Вис. Подтягивание в висе.				
41	Строевые упражнения. Вис. Подтягивание в висе.				
42	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».				
43	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».				
44	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну.				
45	Перелезание через гимнастического коня.				
46	Перелезание через гимнастического коня.				
47	Перелезание через гимнастического коня.				
48	Подвижные игры 20 часов. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
49	(Третья четверть 30 часов) ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
50	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-				

	силовых способностей				
51	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
52	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
53	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
54	ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
55	ОРУ. Игры: «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
56	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
57	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
58	Различные эстафеты.				
59	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
60	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
61	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
62	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
63	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
64	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
65	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
66	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
67	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей 00м.				

68	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
69	Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа.				
	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.				
70	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.				
71	Ведение на месте и в движении.				
72	Ведение на месте и в движении.				
73	Ведение на месте и в движении бегом.				
74	Ведение на месте и в движении бегом.				
75	Бросок двумя руками от груди.				
76	Бросок двумя руками от груди.				
77	Бросок двумя руками от груди.				
78	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.				
79	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.				
80	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.				
81	Ведение мяча с изменением направления.				
82	Ведение мяча с изменением направления.				
83	Ведение мяча с изменением направления.				
84	Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мяча».				
85	Бросок двумя руками от груди. Игра в мини – баскетбол.				
86	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Игра в мини – баскетбол.				
87	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Игра в мини – баскетбол..				
88	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Игра в мини – баскетбол.				
89	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Игра в мини – баскетбол.				
90	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини – баскетбол.				
91	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини – баскетбол.				
92	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини – баскетбол.				
93	Легкая атлетика 10 часов.				
	Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (30,60м).				
94	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м).				
95	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м).				
96	Бег на результат (30,60м).				
97	Прыжок в длину с разбега.				
98	Прыжок в длину с разбега.				

99	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.				
100	Метание малого мяча.				
101	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.				
102	Метание набивного мяча вперёд-вверх.				