

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Татарскогоренская основная школа**

«Рассмотрено»
РуководительМО

«Согласовано»
Зам. директора по УВР

«Утверждаю»
Директор МКОУ
Татарскогоренская ОШ

_____ М.А. Алимova

_____ С.У.Аллямова

_____ Г.П.. Фокеева

Протокол № 1
23 » августа 2023 г.

« 23 » августа 2023 г.

« 23 » августа 2023г. «

Рабочая программа
по физической культуре

3 класс

Учитель: Кафиятулова Сария Мнировна

2023-2024 учебный год

Татарские Горенки 2023г.

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана в соответствии :
- Федерального Закона № 273 от 29.12.12 г. «Об образовании в Российской Федерации» с дополнениями и изменениями,
- Федеральный государственный стандарт начального образования, утвержденный приказом Минобразования РФ № 17785 от 22.12.2009
- «Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1 – 4 – й классы. Учебно – методический комплект «Школа России» М.:Просвещение, 2009г.
- Приказа № 1577 от 31 декабря 2015 о внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897
- образовательной программы начального общего образования МКОУ Татарскогоренская ОШ.
- учебного плана МКОУ Татарскогоренская ОШ
- примерной авторской программы В.И. Ляха, Зданевич А.А, с учетом общих целей изучения курса, определенных Государственным стандартом содержания начального образования II поколения.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Планируемые результаты

Личностные результаты

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.

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 и процессами.

Предметные результаты

формирование первоначальных представлений 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;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности. Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. 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.

Тематическое планирование

Тема	Кол-во часов
Легкая атлетика	15
Подвижные игры	12
Гимнастика с элементами акробатики	21
Лыжная подготовка	16
Подвижные игры и спортивные игры	20
Лёгкая атлетика	18
Всего	102

Календарно - тематическое планирование

№ пп	Тема, содержание урока	Кол - во часов	Дата	
			план	факт
Легкая атлетика и кроссовая подготовка 15 часов				
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Как и когда возникли физическая культура и спорт.	1		
2	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш».	1		
3	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Бег 30 м. Современные Олимпийские игры.	1		
4	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
5	Входной контроль. Подтягивания. Прыжки в длину с места.	1		
6	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
7	Что такое физическая культура. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
8	Челночный бег 3х10. Твой организм. Метания мяча. Подтягивания.	1		
9	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
10	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Прыжки через скакалку.	1		
11	Ходьба и медленный бег. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
12	Челночный бег 3х10. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Осанка.	1		
13	Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
14	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Прыжки в длину с места.	1		
15	Прыжки в длину с места. Интеллектуальная игра «Проверь себя».	1		
Подвижные игры 12 часов				
16	Техника безопасности на уроке подвижные игры. Личная гигиена. Строевые упражнения.	1		
17	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1		
18	Эстафеты. Передачи и ловли мяча на месте. Закаливание.	1		
19	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра	1		

	«Волки во рву».			
20	Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1		
21	Подвижная игра «Волки во рву». Ведение мяча на месте. Спортивная одежда и обувь.	1		
22	Ведение мяча на месте. Эстафеты. Органы дыхания.	1		
23	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
24	Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
25	Самоконтроль. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
26	Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	1		
27	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1		
Гимнастика с элементами акробатики 21 час				
28	Техника безопасности на уроке по гимнастике. Группировка присев, сидя, лёжа.	1		
29	Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. Первая помощь при травмах.	1		
30	Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	1		
31	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1		
32	Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	1		
33	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1		
34	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1		
35	Медленный бег. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1		
36	Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	1		
37	Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания. Бодрость, грация, координация.	1		
38	Лазанье по канату произвольным способом. Лазание по наклонной скамейке.	1		
39	Строевые упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.	1		
40	Лазанье по канату произвольным способом. Утренняя гимнастика.	1		
41	Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость. Физкультминутка.	1		
42	Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость.	1		
43	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1		
44	Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1		
45	Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на	1		

	гибкость.			
46	Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	1		
47	Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.	1		
48	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по наклонной скамейке.	1		
Лыжные гонки 16 часов				
49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Безопасное падение на лыжах.	1		
50	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.	1		
51	Ступающий шаг(без палок).Передвижение на лыжах без палок.	1		
52	Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок).	1		
53	Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием.	1		
54	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	1		
55	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).	1		
56	Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	1		
57	Движения руками во время скольжения.Скользящий шаг (без палок).	1		
58	Скользящий шаг (с палками).Движения руками во время скольжения.	1		
59	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	1		
60	Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).	1		
61	Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).	1		
62	Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.	1		
63	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1		
64	Подъём ступающим шагом.Спуск в низкой стойке.	1		
Подвижные игры 20 часов				
65	Техника безопасности на уроке по подвижным игра. Эстафеты.	1		
66	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		
67	Эстафеты.Ведения мяча в шаге.	1		
68	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		
69	Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1		

70	Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».Бросок мяча 1кг.	1		
71	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1		
72	Подвижная игра «Мяч на полу».Бросок и ловля руками от груди.	1		
73	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1		
74	Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1		
75	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1		
76	Строевые упражнения. Подвижная игра «Волки во рву».	1		
77	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1		
78	Подвижная игра «Волки во рву».Ведения мяча в шаге	1		
79	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1		
80	Подвижная игра «Попади в мяч». Бросок и ловля руками от груди.	1		
81	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1		
82	Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
83	Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1		
84	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
Легкая атлетика 18 часов				
85	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике Высокий старт. Бег 30 м.	1		
86	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
87	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
88	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
89	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
90	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
91	Высокий старт. Бег 1000 м.	1		
92	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
93	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
94	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
95	Высокий старт. Бег 1000 м.	1		
96	Бег 30 м. Метания мяча.	1		
97	Итоговый контроль. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		

98	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
99	Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
100	Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	1		
101	Наклон вперед из положения сед на полу. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		
102	Итоговая игра «Первая помощь при травмах».	1		