

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ ТЫВА

Управление образования Администрации муниципального района  
"Дзун-Хемчикский кожуун"

МБОУ Чыргакинская СОШ

РАССМОТРЕНО

методическим  
объединением учителей

 Сат А.А.

Протокол №1  
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

 Донгак О.М.

Протокол №1  
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

 Сат А.А.

Приказ №1  
от «1» сентября 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3 класса

начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Монгуш Айрана Демир-ооловна -  
учитель физической культуры

Чыргакы 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 3 класса составлена на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. - М.: Просвещение, 2017);
- примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1-4классы. - М.: Просвещение, 2017 год)
- с авторской программой В.И.Лях «Физическая культура 1-4 классы». – М.: Просвещение, 2017 год.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- требований к результатам освоения образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы начального общего образования по физической культуре.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника для обучающихся 1 – 4 классов. Физическая культура. Автор В.И.Лях, Москва: Просвещение, 2015г.

### **Основная цель курса:**

-формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья

- оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи курса:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность

реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **Общая характеристика учебного курса**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) – достигается формирование физической культуры

личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно - спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

- Письмо Минобрнауки РФ от 19.11. 2010 г. № 6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях»

### **Место учебного предмета (курса) в учебном плане**

В соответствии с федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений РФ на изучение «Физическая культура» в 3 классе отводится 3 часа. Предмет «Физическая культура» изучается в 3 классе из расчета 3 часа в неделю, итого 102 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2017 г. №889.

В МБОУ Чыргакинской СОШ рабочая программа предусматривает обучение предмета «Физическая культура» в объеме 3 часов в неделю 1 учебного года на базовом уровне.

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

#### **1. Естественные основы.**

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

#### **2. Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

#### **3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

#### **4. Подвижные игры.**

. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

## **5. Гимнастика с элементами акробатики.**

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

## **6. Легкоатлетические упражнения.**

Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнования в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

## **7. На материале спортивных игр.**

Подвижные игры на материале футбол, баскетбол, волейбол. Элементы спортивных игр.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- 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 ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные

способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

### **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

- по разделу «Знания о физической культуре» – выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» – выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие

координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

- по разделу «Легкая атлетика» – технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

- по разделу «Подвижные и спортивные игры» – давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки – дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение:**

#### *1. Библиотечный фонд:*

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебным предметам. («Физическая

культура. 1—4 классы»);

- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

*2. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:*

- перекладина гимнастическая;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- обручи гимнастические;
- рулетка измерительная (Юм, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- большие мячи (резиновые, баскетбольные);
- сетка волейбольная;
- мячи средние резиновые;
- аптечка медицинская.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре  
на 3 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
1	2	3	4	5
<b>I четверть - 27 часов</b>				
<b>Знания о физической культуре</b>				1ч
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	02.09	
<b>Легкая атлетика</b>				
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	05.09	
3	Техника челночного бега	1	08.09	
4	Тестирование челночного бега 3 x10 м	1	09.09	
5	Способы метания мяча на дальность	1	12.09	
6	Тестирование метания мяча на дальность	1	15.09	
<b>Знания о физической культуре</b>				1ч
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1	16.09	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>				1ч
8	Спортивная игра «Футбол»	1	19.09	
<b>Легкая атлетика</b>				3ч
9	Прыжок в длину с разбега	1	22.09	
10	Прыжки в длину с разбега на результат	1	23.09	
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	26.09	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>				
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1	29.09	
<b>Легкая атлетика</b>				
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1	30.09	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>				
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Входная проверочная работа.	1	03.10	
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	06.10	
<b>Легкая атлетика</b>				1ч
16	Тестирование прыжка в длину с места	1	07.10	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>				
17	Тестирование подтягивания на низкой	1	10.10	

	перекладине из вися лежа согнувшись			
18	Тестирование вися на время	1	13.10	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>				
19	Подвижная игра «Перестрелка»	1	14.10	
20	Футбольные упражнения	1	17.10	
21	Футбольные упражнения в парах	1	20.10	
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1	21.10	
23	Подвижная игра «Осада города»	1	24.10	
24	Броски и ловля мяча в парах	1	27.10	
<b>Знания о физической культуре</b>				
25	Закаливание(теория)	1	07.11	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>				
26	Ведение мяча	1	10.11	
27	Подвижные игры	1	11.11	
<b>II четверть Гимнастика с элементами акробатики - 21 час</b>				
28	Гимнастика с элементами акробатики. Правила техники безопасности. Кувырок вперед.	1	14.11	
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	17.11	
30	Варианты выполнения кувырка вперед	1	18.11	
31	Кувырок назад, вперед	1	21.11	
32	Кувырок в стороны	1	24.11	
33	Круговая тренировка	1	25.11	
34	Стойка на голове	1	28.11	
35	Стойка на руках	1	01.12	
36	Круговая тренировка	1	02.12	
37	Стойка на лопатках	1	05.12	
38	Упражнения со скакалкой	1	08.12	
39	Прыжки в скакалку	1	09.12	
40	Прыжки в скакалку в тройках	1	12.12	
41	Упражнения с набивными мячами	1	15.12	
42	Круговая тренировка	1	16.12	
43	Перекаты в группировке	1	19.12	
44	Кувырок вперед с разбега толчком одной	1	22.12	
45	Круговая тренировка	1	23.12	
46	Кувырок вперед в группировке	1	26.12	
47	Варианты вращения обруча	1	29.12	
48	Круговая тренировка	1	30.12	
<b>III четверть - 30 часов</b>				
<b>Пионербол</b>			<b>6ч</b>	
49	Подвижная игра «Пионербол»	1	09.01	

50	Подвижная игра «Пионербол»	1	12.01	
51	Подвижная игра «Пионербол»	1	13.01	
52	Подвижная игра «Пионербол»	1	16.01	
53	Подвижная игра «Пионербол»	1	19.01	
54	Подвижная игра «Пионербол»	1	20.01	
55	Русская народная игра «Лапта»	1	23.01	
56	Русская народная игра «Лапта»	1	26.01	
57	Русская народная игра «Лапта»	1	27.01	
58	Русская народная игра «Лапта»	1	30.01	
59	Русская народная игра «Лапта»	1	02.02	
60	Русская народная игра «Лапта»	1	03.02	
<b>Подвижные игры</b>			<b>8ч</b>	
61	Подвижная игра «Антивышибалы»	1	06.02	
62	Подвижная игра «Борьба за мяч»	1	09.02	
63	Подвижная игра «Вышибалы с кеглями»	1	10.02	
64	Подвижная игра «Белые медведи»	1	13.02	
65	Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»	1	16.02	
66	Подвижная игра «Гандбол»	1	17.02	
67	Подвижная игра «Командные хвостики»	1	20.02	
68	Подвижная игра «Точно в цель»	1	24.02	
<b>Т е в е к</b>			<b>2ч</b>	
69	Тувинская народная игра «Тевек»	1	27.02	
70	Тувинская народная игра «Тевек»	1	01.03	
<b>Легкая атлетика</b>			<b>6ч</b>	
71	Полоса препятствий	1	02.03	
72	Усложненная полоса препятствий	1	05.03	
73	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	09.03	
74	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1		
75	Прыжок в высоту спиной вперед	1		
76	Прыжки на мячах-хопах	1		
<b>Подвижные игры</b>				
77	Эстафеты с мячом	1		
78	Подвижные игры	1		
<b>IV четверть – 24 часа Подвижные игры</b>			<b>2ч</b>	
79	Броски мяча через волейбольную сетку	1		
80	Подвижная игра «Пионербол»	1		
<b>Знания о физической культуре</b>				
81	Волейбол как вид спорта	1		

<b>Подвижные и спортивные игры</b>		2ч		
82	Подготовка к волейболу	1		
83	Контрольный урок по волейболу	1		
<b>Легкая атлетика</b>		2ч		
84	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1		
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>				
86	Тестирование вися на время	1		
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1		
<b>Легкая атлетика</b>				
88	Тестирование прыжка в длину с места	1		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>				
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1		
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1		
<b>Подвижные и спортивные игры</b>				
91	Знакомство с баскетболом. Итоговая проверочная работа.	1		
<b>Легкая атлетика</b>				
92	Тестирование метания малого мяча на точность	1		
<b>Подвижные и спортивные игры</b>				
93	Спортивная игра «Баскетбол»	1		
<b>Легкая атлетика</b>		4ч		
94	Беговые упражнения	1		
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1		
96	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1		
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1		
<b>Подвижные и спортивные игры</b>				
98	Спортивная игра «Футбол»	1		
99	Подвижная игра «Флаг на башне» Итоговая проверочная работа.	1		
<b>Легкая атлетика</b>				
100	Бег на 1000 м	1		
<b>Подвижные и спортивные игры</b>				
101	Спортивные игры	1		
102	Подвижные и спортивные игры	1		

## Распределение учебных часов по разделам программы

Тема	Кол-во часов	Кол-во контрольных работ
Знания о физической культуре	4	1
Гимнастика с элементами акробатики	29	8
Легкая атлетика	25	12
Лапта, пионербол	12	0
Тевек	2	1
Подвижные и спортивные игры	30	2
Общее количество часов	102	24

## Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

### Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предлагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжка в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

## Характеристика цифровой оценки (отметки)

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной

ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.