Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мондинская средняя общеобразовательная школа»

«РАССМОТРЕНО»	*«СОГЛАСОВАНО»*	*«УТВЕРЖДАЮ»*
на МО учителей	*Зам.дир.по УВР*	*Директор*
начальных классов	*_____ А.Г.Климова*	*_____ С.А.Шалданова*
Протокол № __ от	*«02» сентября 2024г.*	*«02» сентября 2024г.*
«02» сентября 2024г.		

Рабочая программа

Предмет: *физическая культура*

Класс: *3*

Количество часов: *в неделю 2 часа; всего за год 68 часов*

Используемый учебник *(название, авторы, выходные данные): физическая культура, В.И. Лях, 1-4 кл, 2013г.*

Ф. И. О. учителя: *Карсакова Мира Чимитовна*

п. Монды

2024 г.

Планируемые результаты

освоения учебного предмета «Физическая культура» в 3 классе

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 требовании 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, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

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

Предметные результаты:

• планирование занятий физическими упражнениями

режиме дня, организация отдыха и досуга с использование 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 ошибки способов их устранения;

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

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

• 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 час- игры 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 деятельной гости;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре 3 часа

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 3 часа

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.

Физическое совершенствование 78 часа

Гимнастика с основами акробатики18 часов

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкоатлетические упражнения *21 час*

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Кроссовая подготовка 21 час

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*:
   а) удары по мячу ногой.
   б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
   в) тактические действия в защите и нападении
   г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8.Бег с преодолением препятствий.

9.Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 18 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол: 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; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Вариативная часть 24 часа

Подвижные игры с элементами спортивных игр: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей»;прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Наименование разделов/темы уроков	Количество часов
	Легкая атлетика (10 ч.)	
1	ТБ во время занятий уроков физкультуры. Игры с бегом	1
2	Ходьба с изменением длины и частоты шага.Игры с бегом	1
3	Ходьба и бег.Беседа: «Олимпийские игры: история возникновения». Урок- соревнование	1
4	Контроль двигательных качеств. Бег на результат 30, 60м. Игра с метанием	1
5	Прыжки. Урок - игра	1
6	Многоскоки. Игра с прыжками.	1
7	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.Игра с бегом.	1
8	Метание малого мяча с места на дальность. Урок –игра соревнования	1
9	Метание в цель с 4-5 м. Игра с бегом	1
10	Метание в цель с 4-5 м. Игра с бегом	
	Кроссовая подготовка (7 ч.)	
11	Равномерный бег 4 мин. Инструктаж по технике безопасности.	1
12	Равномерный бег 4 мин.	1
13	Равномерный бег 4 мин.	
14	Равномерный бег 5 мин.	1
15	Равномерный бег 5 мин.	1
16	Равномерный бег 5 мин.	
17	Контроль двигательных качеств.Кросс 1км.	1
	Гимнастика с элементами акробатики (13 ч.)	
18	Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по технике безопасности.	1
19	Акробатика. Строевые упражнения.	1
20	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	1
21	Акробатика.	1
22	Стойка на лопатках	1
23	Лазанье по канату.	1

24	Лазанье по наклонной скамейке.	1
25	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1
26	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1
27	Висы. Строевые упражнения.	1
28	Упражнения на гимнастической стенке.	1
29	«Мост» из положения лежа на спине.	1
30	Мост. Кувырки вперед.	1
	Подвижные игры (12 ч.)	
31	Подвижные игры	1
32	Подвижные игры	1
33	Подвижные игры	1
34	Подвижные игры	1
35	Подвижные игры	1
36	Подвижные игры	1
37	Подвижные игры	1
38	Подвижные игры	1
39	Подвижные игры	1
40	Подвижные игры	1
41	Подвижные игры	1
42	Подвижные игры	1
	Легкая атлетика (8 ч.)	
43	Ходьба и бег.Ходьба через несколько препятствий.	1
44	Ходьба через несколько препятствий. Челночный бег 3*10.	1
45	Ходьба через несколько препятствий. Челночный бег 3*10.	1
46	Прыжок в длину с разбега; с места	1
47	Контроль двигательных качеств. Прыжок в длину с разбега; с места.	1
48	Контроль двигательных качеств. Поднимание за 1мин туловища.	1
49	Прыжки.	1
50	Прыжки в длину.	1
	Кроссовая подготовка (8 ч.)	
51	Равномерный бег 5 минБег с изменением скорости,.	1
52	Равномерный бег 5 мин Бег с изменением скорости,.	
53	Равномерный бег 5 мин., бег с изменением скорости,	1
54	Равномерный бег 6 мин. Бег с изменением скорости	1
55	Равномерный бег 6 мин. Бег с изменением скорости,	1
56	Контроль двигательных качеств. Бег 30м. Высокий старт с последующим ускорением	1
57	Равномерный бег 6 мин бег зигзагом, в парах	1
58	Урок соревнование.	1
	Подвижные игры с элементами спортивных игр (10 ч.)	
59	ТБ во время занятий играми. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бросок мяча	1
60	Броски в кольцо двумя руками снизу	1
61	Броски в кольцо одной рукой от плеча.	1
62	Ведение мяча на месте правой и левой рукой и в движении шагом и бегом.	1

63	Передача мяча от груди в парах.	1
64	Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча.	1
65	Игры и эстафеты с мячом.	1
66	Игры и эстафеты с мячом.	
67	Игры и эстафеты с мячом.	
68	Контроль двигательных качеств.	1