

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Верхне-Иволгинская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО Руководитель ШМО <u>Бат</u> С.Н. Батомункуева Протокол № <u>1</u> от <u>28.08</u> 2022 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР <u>Т.В. Янжимаева</u> <u>28.08</u> 2022 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор <u>В.С. Дамуев</u> Приказ № <u>1</u> от <u>28.08</u> 2022 г.
---	---	---



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 3 класс**  
(предмет, класс)  
**на 2022 -2023 учебный год**  
(срок реализации)

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: в неделю – 3 часа; всего за год – 102 часа

УЧИТЕЛЬ (ФИО): Батомункуева Саяна Нимацыреновна

КАТЕГОРИЯ: высшая

СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВЕ ПРОГРАММЫ (название, авторы)

УМК «Школа России» В.И.Лях

ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ УЧЕБНИК (название, авторы, выходные данные)

«Изобразительное искусство» 3 класс (В.И. Лях)

с. Верхняя Иволга, 2022

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **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**

### **Лёгкая атлетика (26 ч.)**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

### **Гимнастика с элементами акробатики (24 ч)**

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 гимнастической скамейке.

### **Подвижные игры с элементами спортивных игр (26ч)**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **Кроссовая подготовка (19 ч.)**

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 1 км. Равномерный бег до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

### **Лёгкая атлетика (7ч.)**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3х10 м, эстафетный

бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

### Целевые ориентиры результатов воспитания

Направления	Характеристики (показатели)
Гражданское Патриотическое	<p>Знающий и любящий свою малую родину, свой край.</p> <p>Имеющий представление о своей стране, Родине – России, ее территории, расположении.</p> <p>Сознающий принадлежность к своему народу, этнокультурную идентичность, проявляющий уважение к своему и другим народам.</p> <p>Сознающий свою принадлежность к общности граждан России;</p> <p>Понимающий свою сопричастность прошлому, настоящему и будущему своей малой родины, родного края, своего народа, российского государства.</p> <p>Имеющий первоначальные представления о своих гражданских правах и обязанностях, ответственности в обществе и государстве.</p> <p>Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение.</p>
Духовно- нравственное	<p>Понимающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека.</p> <p>Умеющий анализировать свои и чужие поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, давать нравственную оценку своим поступкам, отвечать за них.</p> <p>Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие любых форм поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям.</p> <p>Понимающий необходимость нравственного совершенствования, роли в этом личных усилий человека, проявляющий готовность к сознательному самоограничению.</p> <p>Владеющий первоначальными навыками общения с людьми разных народов, вероисповеданий.</p> <p>Знающий и уважающий традиции и ценности своей семьи, российские традиционные семейные ценности (с учетом этнической, религиозной принадлежности).</p> <p>Сознающий и принимающий свой полковую принадлежность, соответствующие ему психологические и поведенческие особенности с учетом возраста.</p>

	<p>Владеющий первоначальными представлениями о единстве и многообразии языкового и культурного пространства России, о языке как основе национального самосознания.</p> <p>Испытывающий нравственные эстетические чувства к русскому и родному языкам, литературе.</p> <p>Знающий и соблюдающий основные правила этикета в обществе.</p>
Эстетическое	<p>Проявляющий уважение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, творчеству своего народа, других народов России.</p> <p>Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусства.</p> <p>Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей.</p>
Физическое	<p>Соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.</p> <p>Ориентированный на физическое развитие, занятия спортом.</p> <p>Бережно относящийся к физическому здоровью и душевному состоянию своему и других людей.</p> <p>Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.</p>
Трудовое	<p>Сознающий ценность честного труда в жизни человека, семьи, народа, общества и государства.</p> <p>Проявляющий уважение к труду, людям труда, ответственное потребление и бережное отношение к результатам своего труда и других людей, прошлых поколений.</p> <p>Выражающий желание участвовать в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.</p> <p>Проявляющий интерес к разным профессиям.</p>
Экологическое	<p>Понимающий зависимость жизни людей от природы, ценность природы, окружающей среды.</p> <p>Проявляющий любовь к природе, бережное отношение, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам.</p> <p>Выражающий готовность осваивать первоначальные навыки охраны природы, окружающей среды и действовать в окружающей среде в соответствии с экологическими нормами.</p>
Познавательное	<p>Выражающий познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.</p> <p>Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах как компонентах единого мира, многообразии</p>

	<p>объектов и явлений природы, о связи мира живой и неживой природы, о науке, научном знании, научной картине мира.</p> <p>Проявляющий уважение и интерес к науке, научному знанию в разных областях.</p>
--	---

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Дата прохождения по плану	Дата фактического прохождения
<b>Лёгкая атлетика (26 часа)</b>				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место». Содержание комплекса утренней зарядки. Игра «Салки-догонялки».	1		
2	Совершенствование строевых упражнений; прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге. Игра «Ловушка».	1		
3	Прыжки в длину с места. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м. Игра «Воробьи- вороны».	1		
4	Развитие скоростно- силовых качеств. Прыжки в длину с места- учет. Эстафеты.	1		
5	Техника бега с высокого и низкого старта. Бег 30 м- учет. Игра: «Хитрая лиса».	1		
6	Техника бега с высокого и низкого старта. Бег 60 м- учет. Игра: «Перестрелка»	1		
7	Спец. бег. упр. легкоатлета. Техника метания малого теннисного мяча на дальность. Игра: «Третий лишний»	1		
8	ОРУ с мячами. Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Игры: «Гонки мячей», «Мяч ловцу»	1		
9	Бег- 1 км. - учет. Игры «Волк во рву»; «Перестрелка»	1		

10	ОРУ с мячами. Развитие выносливости. Эстафеты с мячами.	1		
11	Чередование бега и ходьбы. Челночный бег 3*10м., 4*9м. Игра: «Хитрая лиса»	1		
12	Спец. бег. упр. легкоатлета. Игры: «Третий лишний», «Воробьи и вороны».	1		
13	Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки с мячами»	1		
14	ОРУ с мячами. Развитие выносливости. Эстафеты с мячами.	1		
15	Чередование бега и ходьбы. Челночный бег 3*10м., 4*9м. Игра: «Хитрая лиса»	1		
16	Спец. бег. упр. легкоатлета. Игры: «Третий лишний», «Воробьи и вороны».	1		
17	Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки с мячами»	1		
18	ОРУ с мячами. Челночный бег 3*10м., 4*9м. Игра: «Два мороза»	1		
19	Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки с мячами»	1		
20	ОРУ с мячами. Челночный бег 3*10м., 4*9м. Игра: «Два мороза»	1		
21	Развитие прыгучести. Прыжки на скакалках. Встречные эстафеты	1		
22	ОРУ. Кросс 1 км- учет. Игры на внимание: «Запрещенное движение», «Класс- смирно».	1		
23	ОРУ. Эстафеты с обручем.	1		
24	Развитие выносливости бег в чередовании с ходьбой 7 мин.	1		

	Преодоление полосы препятствий.			
25	Развитие скоростно- силовых качеств. Игра: «Салки», «Два мороза»	1		
26	Эстафеты: «Веселые старты»	1		
27	ТБ занятий по гимнастике. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Строевая подготовка. Повороты на месте. Игра: «Рыбак и рыбки»	1		
28	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре Совершенствование техники перекатов. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	1		
29	Совершенствование техники перекатов.	1		
30	Строевые упражнения. Подвижные игры: «Воробьи и вороны», «У медведя во бору»	1		
31	ОРУ. Пресс за 30 сек. Кувырок вперед, кувырок назад.	1		
32	Упражнения равновесия на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке.	1		
33	Упражнения на развитие равновесия на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке.	1		
34	Прыжки на скакалке. Кувырок вперед. Кувырок назад.	1		
35	Прыжки на скакалке. «Стойка на лопатках»	1		
36	Прыжки на скакалке. «Мост» из положения, лежа на спине	1		
37	Стойка на лопатках. «Мост» из положения, лежа на спине	1		
38	ОРУ на развитие равновесия. Акробатическая комбинация.	1		
39	ОРУ на развитие гибкости. Акробатическая комбинация.	1		

40	Акробатическая комбинация.	1		
41	Упражнения на гимнастической стенке. Подвижные игры на развитие быстроты.	1		
42	Прыжки на скакалке. Эстафеты.	1		
43	Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры на развитие внимания.	1		
44	ОРУ на развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя (учет). Подвижные игры на развитие быстроты.	1		
45	ОРУ на развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя. Подвижная игра: «Воробьи и вороны»	1		
46	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты	1		
47	ОРУ на развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя (учет)	1		
48	ОРУ. Прыжки на скакалках. Пресс 30 сек. (учет). Подвижная игра «Удочка».	1		
49	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Подвижная игра «У медведя во бору».	1		
50	Упражнения на развитие равновесия на гимнастической скамейке. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.	1		
51	Правила ТБ на занятиях по подвижным играм с элементами спортивных: футбол, волейбол, баскетбол. Комплекс ОРУ. Эстафеты.	1		
52	Баскетбол. Ведение мяча на месте, и в движение. Подвижная игра:» Мяч по кругу».	1		
53	ОРУ с мячами. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра: «Салки с мячами»	1		
54	ОРУ. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Подвижная игра: «Передал- садись», «Чай-чай выручай с мячами».	1		
55	Прыжки на скакалке. Ловля и передача мяча в тройках, по кругу. С изменением направления. Подвижная игра: «Вышибалы»	1		

56	ОРУ с мячами. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.	1		
57	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Подвижная игра:»Мяч капитану»	1		
58	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Перестрелка».	1		
59	Эстафеты с преодолением полосы препятствий	1		
60	Ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишки с мячом»	1		
61	ОРУ с мячами. Остановка прыжком. Игры: «Собачка». «Сбей ноги».	1		
62	Прыжки на скакалке (учет). Игры: «Прыжки по полосам», «День и ночь».	1		
63	Повторение бросков набивного мяча разными способами. Разучивание игры «Вышибалы двумя мячами»	1		
64	Передачи мяча в парах в движении с броском в кольцо. Игра «Передал -садись», «вызов номеров»	1		
65	ОРУ с мячами. Остановка «прыжком». Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
66	ОРУ в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1		
67	Волейбол. Передачи волейбольного мяча в парах. Игра «Перекинь мяч»	1		
68	Передачи волейбольного мяча в парах в тройках. Игры: «Лиса и зайцы», «Вызов номеров».	1		
69	Подачи мяча двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола.	1		
70	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Встречная эстафета.	1		
71	ОРУ с мячами. Передачи в парах, тройках. Игра: «Перестрелка».	1		
72	ОРУ на развитие гибкости. Эстафеты с обручами.	1		
73	Футбол. ТБ при обучении элементам футбола. Повторение ведение мяча внутренней и внешней	1		

	частью стопы по прямой линии, по дуге. Игра «Гонка мячей»			
74	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Самый меткий»	1		
75	Совершенствование умения останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Игра –в мини-футбол по упрощенным правилам.	1		
76	Повторение передачи и приема мяча ногами в паре на месте и с продвижением. Разучивание жонглирование ногой. Игра –в мини-футбол по упрощенным правилам.	1		
<b>Кроссовая подготовка (19 часов)</b>				
77	Инструктаж по Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ) техники безопасности на уроках физической культуры при занятиях кроссовой подготовкой.	1		
78	Комплексы упражнений на развитие выносливости. Челночный бег 3*10м. Игра: «Лиса и зайцы»	1		
79	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 ходьба). Игра: «Казачьи разбойники»	1		
80	Равномерный бег 5 мин. Игра: «Перестрелка».	1		
81	Комплексы упражнений на развитие выносливости. Игра: «Караси и щука».	1		
82	Равномерный бег 6 мин. Игра: «Перестрелка».	1		
83	Бег в чередовании с ходьбой 1 км. Игра "Салки с мячом".	1		
84	Равномерный бег 7 мин. Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	1		
85	Челночный бег 3*10м, 4*9 м (учет) Игра "День и ночь".	1		
86	Равномерный бег 8 мин. Игра: «вышибалы»	1		
87	Спец. беговые упражнения легкоатлеты. Игра "Медведь и медвежата".	1		
88	Развитие выносливости.	1		

	Подвижные игры на развитие выносливости.			
89	ОРУ с мячами. Кросс 1 км по пересеченной местности.	1		
90	Бег с чередованием с ходьбой 800 м. Бег с низкого старта. Игра: «казаки-разбойники»	1		
91	Челночный бег 3*10м, 4*9 м. Игры: «Лиса и зайцы», «Воробьи и вороны»	1		
92	Равномерный бег 3 мин. Бег с высокого старта. Игры: «Третий лишний», «Гуси-лебеди»	1		
93	Равномерный бег 2 мин. Бег с высокого и низкого старта. Бег 60 м, 100 м. Игра: «Шишки-желуди- орехи».	1		
94	Кросс 500 м. по пересеченной местности. Игра «Перестрелка»	1		
95	Кросс 1 км. м. по пересеченной местности. Игра: «Вышибалы с двумя мячами»	1		
<b>Лёгкая атлетика (7ч.)</b>				
96	Бег 30 м (учет). Игра: мини-футбол по упрощенным правилам.	1		
97	Эстафеты с преодолением полосы препятствий	1		
98	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м).	1		
99	Метание мяча в цель на дальность. Игра: «меткий стрелок»	1		
100	Метание мяча в цель на дальность. Игра: мини-футбол по упрощенным правилам.	1		
101	Тестирование физических качеств.	1		
102	Тестирование физических качеств.	1		

### Реализация национально-регионального компонента

Название темы	№ урока по счёту	№ РК	Тема урока	Содержание национально-регионального компонента
<b>Легкая атлетика –</b>	5	1	Техника бега с высокого и низкого старта. Бег 30 м учет Игра «Хитрая лиса»	Подвижная игра «Верблюжонка верблюд ловит» («Ботогон буурашалга»). Эта игра напоминает игру «Кошки-мышки»
	12	2	Специальные беговые упражнения легкоатлета. Игры «Третий лишний», «Воробьи и вороны»	Подвижная игра «Ястреб и утка» («Нашан ба нугаһан»)
	19	3	Чередование бега и ходьбы. Игра «Салки с мячами»	Подвижная игра «Иголлка, нитка, узелок» (Зуун, утаһан, зангилаа). Иголлка, нитка, узелок держатся за рики. Их надо не задерживая впускать и выпускать из круга и сразу же закрывать круг.
	26	4	Эстафеты: «Веселые старты»	Подвижная игра «Волк и ягнята» (Шоно ба хурьгад). Ягнята держатся друг за друга и за овцу. Волк может ловить только последнего ягненка. Ягнята должны ловко делать повороты в сторону, следуя за движением овцы. Волку нельзя отталкивать овцу.
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	30	5	Строевые упражнения. Подвижные игры: «Воробьи и вороны». У медведя во бору»	Подвижная игра «Иголлка, нитка, узелок» (Зуун, утаһан, зангилаа). Иголлка, нитка, узелок держатся за рики. Их надо не задерживая впускать и выпускать из круга и сразу же закрывать круг.

	41	6	Упражнения на гимнастической стенке. Подвижные игры на развитие быстроты	Подвижная игра «Верблюжонка верблюд ловит» («Ботогон буурашалга»). Эта игра напоминает игру «Кошки-мышки»
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	68	7	Передачи волейбольного мяча в парах в тройках. Игры: «Лиса и зайцы», «Вызов номеров».	Подвижная игра «Волк и ягнята» (Шоно ба хурьгад). Ягнята держатся друг за друга и за овцу. Волк может ловить только последнего ягненка. Ягнята должны ловко делать повороты в сторону, следуя за движением овцы. Волку нельзя отталкивать овцу.
<b>Кроссовая подготовка</b>	92	8	Равномерный бег 3 мин. Бег с высокого старта. Игры: «Третий лишний», «Гуси-лебеди»	Подвижная игра «Ищем палочку» (Модо бэдэрэлгэ).
	93	9	Равномерный бег 2 мин. Бег с высокого и низкого старта. Бег 60 м, 100 м. Игра: «Шишки-желуди-орехи».	Подвижная игра «Иголка, нитка, узелок» (Зуун, утаһан, зангилаа). Иголка, нитка, узелок держатся за рики. Их надо не задерживая впускать и выпускать из круга и сразу же закрывать круг.
<b>Лёгкая атлетика</b>	99	10	Метание мяча в цель на дальность. Игра: «меткий стрелок»	Подвижная игра «Табун» (һурэг адуун). Волу может разрывать круг. Пойманного жеребенка он должен увести к себе в логово