
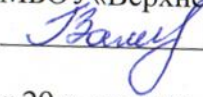



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Верхнешипкинская основная общеобразовательная школа»
Заинского муниципального района РТ

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО</p> <p> Шадьбаева Ф.С. Протокол № 1 от « 29 » августа 2022 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УР МБОУ «Верхнешипкинская ООШ»</p> <p> Хабибуллина Г.З. « 29 » августа 2022 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Верхнешипкинская ООШ»</p> <p> Закирова В.С. Приказ № 74 от « 31 » августа 2022 г.</p>
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

начального общего образования
Физическая культура
3 класс
на 2022/2023 учебный год
Миннехановой Зульфийи Галимзяновны
учителя первой квалификационной категории

Рассмотрено на заседании
педагогического совета протокол
№ от « 29 » августа » 2022 г.

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать роль и значение уроков физической культуры , занятий спортом для укрепления здоровья, - ориентироваться в понятии « физическая подготовка» - характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями 	<ul style="list-style-type: none"> -выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью 	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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; -формирование умения понимать причины успеха / неуспеха /учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; -определение общей цели и путей её достижения; -осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение товарищей; <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; -взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций для окружающих 	<ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Способы физкультурной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать 	<ul style="list-style-type: none"> - вести тетрадь по физической культуре с записями , результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; 		
Физическое совершенствование	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) - выполнять акробатические упражнения (кувырки, выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно); 	<ul style="list-style-type: none"> целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические 		

	- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной -- направленности	комбинации	Познавательные: -видеть красоту движений, - с помощью учителя выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	
--	--	------------	--	--

Содержание учебного предмета

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
Знания о физической культуре	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты и выносливости, гибкости и равновесия. История развития физической культуры и первых соревнований. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств	В процессе урока
Способы физкультурной деятельности	Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Измерение чсс во время выполнения физических упражнений	В процессе урока
Физическое совершенствование	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз	102
	Гимнастика с основами акробатики: Организующие команды и приемы: Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: Стойка на лопатках, гимнастический мост. Акробатические комбинации. Снарядная гимнастика: гимнастическая комбинация. Подвижные игры На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	12
	ОРУ (развитие гибкости): «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища(в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости.. ОРУ (развитие координации):ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами; игры на расслабление мышц рук, ног, туловища в положении стоя и лежа; преодоление полосы препятствий, включающих висы и упоры; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие. Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений(в постановке головы, плеч, позвоночного столба); комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. ОРУ(развитие силовых способностей): на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гантели до 100грамм); лазанье с дополнительным отягощением на поясе по гимнастической стенке; перепрыгивание через препятствие с опорой на руки; подтягивание в висе лежа; отжимание с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках на месте вверх с поворотами вправо и влево	3
	Легкая атлетика. Беговые упражнения: из разных и.п. Прыжковые упражнения: в высоту, спрыгивание и запрыгивание. Метание: малого мяча в вертикальную цель. Подвижные игры На материале легкой атлетике: прыжки, бегметание, броски, упражнения на координацию, выносливость, быстроту.	21
	ОРУ (развитие координации): Прыжки через скакалку на одной ноге и двух ногах поочередно. ОРУ (6

	развитие быстроты):повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с из разных и.п.; броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе. ОРУ (развитие выносливости):равномерный бег в режиме умеренной интенсивности чередующийся с бегом в режиме большой интенсивности; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. с изменяющимся интервалом отдыха. ОРУ(развитие силовых способностей):повторное выполнение беговых нагрузок в горку; передача набивного мяча(1 кг) в максимальном темпе; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте	
	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Спуски, подъемы, торможения. Подвижные игры. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на координацию. ОРУ (развитие координации):скольжение на правой(левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. ОРУ (развитие выносливости): передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности; прохождение тренировочных дистанций	21 6
	Плавание. Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна, упражнение на всплывание, на лежание ,скольжение. ОРУ (развитие выносливости): повторное проплывание отрезков на ногах	9
	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр. Футбол: остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: ведение мяча. подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча, подвижные игры на материале волейбола	9 9 6

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Легкая атлетика.	1	2.09	
2	Ходьба через препятствие.	1	5.09	
3	Бег с максимальной скоростью.	1	7.09	
4	Ходьба и бег	1	.9.09	
5	Бег 30 м на результат.	1	.12.09	
6	Прыжки в длину с разбега.	1	14.09	
7	Прыжковые упражнения.	1	16.09	
8	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.	1	19.09	
9	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние	1	21.09	
10	Метание в цель.	1	23.09	
11	Метание набивного мяча	1	26.09	
12	Подвижные игры	1	28.09	
13	Подвижные игры для развития ловкости.	1	30.09	
14	Подвижные игры на быстроту	1	3.10	
15	Подвижные игры на развитие внимания	1	5.10	

16	Подвижные игры на развитие ловкости	1	7.10	
17	Подвижные игры на развитие прыгучести	1	10.10	
18	Подвижные игры на развитие прыгучести	1	11.10	
19	Подвижные игры на развитие меткости	1	13.10	
20	Подвижные игры на развитие меткости	1	15.10	
21	Подвижные игры на развитие скоростно–силовых качеств	1	18.10	
22	Подвижные игры с элементами футбола	1	20.10	
23	Подвижные игры с мячом	1	22.10	
24	Подвижные игры с мячом	1	25.10	
25	Подвижные игры с метанием в цель	1	27.10	
26	Подвижные игры с ведением мяча	1	29.10	
27	Подвижные игры с ведением мяча	1	08.11	
28	Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.	1	10.11	
29	Перекаты в группировке	1	12.11	
30	Строевые упражнения. Кувырок вперед	1	15.11	
31	Строевые упражнения. Стойка на лопатках.	1	17.11	

32	Строевые упражнения. Мост из положения лежа на спине.	1	19.11	
33	Комбинация из освоенных элементов	1	22.11	
34	Висы. Строевые упражнения	1	24.11	
35	Строевые упражнения. Подтягивание в висе	1	26.11	
36	Висы. Строевые упражнения	1	29.11	
37	Вис лежа и стоя	1	1.12	
38	Упражнения на гимнастической скамейке	1	3.12	
39	Висы. Строевые упражнения	1	6.12	
40	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	1	8.12	
41	Лазание, упражнения в равновесии	1	10.12	
42	Лазание по наклонной скамейке	1	13.12	
43	Упражнения на бревне	1	15.12	
44	Упражнения на бревне	1	17.12	
45	Лазание, упражнения в равновесии	1	20.12	
46	Игры народов мира	1	22.12	
47	Татарские народные игры	1	24.12	
48	Игры единоборства	1	27.12	

49	Значение лыжной подготовки.	1	12.01	
50	Скользкий шаг	1	14.01	
51	Техника передвижения скользящим шагом	1	17.01	
52	Попеременный двухшажный ход	1.	19.01	
53	Поворот переступанием	1	21.01	
54	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке	1	24.01	
55	Подъём ступающим шагом.	1	26.01	
56	Попеременный двухшажный ход.	1	28.01	
57	Техника подъема лесенкой.	1	31.01	
58	Спуски в основной стойке	1	2.02	
59	Поворот переступанием на выкате со склона	1	4.02	
60	Подъем и спуск на склоне	1	7.02	
61	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.	1	9.02	
62	Поворот переступанием в движении.	1	11.02	
63	Подъем и спуск на склоне	1	14.02	
64	Подъем и спуск на склоне	1	16.02	
65	Попеременный двухшажный ход.	1	18.02	

66	Техника передвижения на лыжах.	1	21.02	
67	Техника передвижения на лыжах.	1	23.02	
68	Ходьба на лыжах 1 км.	1	25.02	
69	Подъем и спуск на склоне	1	28.02	
70	Подвижные игры на основе баскетбола	1	2.03	
71	Ловля и передача мяча в движении.	1	4.03	
72	Ведение на месте	1	7.03	
73	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках	1	09.03	
74	Ловля и передача мяча на месте в квадратах	1	11.03	
75	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом	1	14.03	
76	Бросок двумя руками от груди	1	16.03	
77	Ведение мяча в движении шагом и бегом.	1	18.03	
78	Развитие координационных способностей	1	21.03	
79	Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола	1	23.03	
80	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	1	25.03	
81	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках и квадратах	1	6.04	
82	Ведение мяча с изменением направления.	1	8.04	

83	Ведение мяча с изменением направления.	1	11.04	
84	Ловля и передача мяча на месте в круге.	1	13.04	
85	Бросок двумя руками от груди.	1	15.04	
86	Ловля и передача мяча в движении	1	18.04	
87	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах.	1	20.04	
88	Ведение мяча с изменением направления.	1	22.04	
89	Подвижные игры на основе баскетбола	1	25.04	
90	Легкая атлетика. Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ.	1	27.04	
91	Ходьба с препятствиями	1	29.04	
92	Бег с максимальной скоростью	1	2.05	
93	Бег 30 м на результат	1	4.05	
94	Прыжок в длину с места	1	6.05	
95	Прыжок в длину с разбега	1	9.05	
96	Прыжок в высоту	1	11.05	
97	Метание мяча	1	13.05	
98	Метание мяча на дальность	1	16.05	
99	Метание набивного мяча	1	18.05	

100	Влияние плавания на состояние здоровья	1	20.05	
101	Плавательные упражнения	1	23.05	
102	Поведение в экстремальных ситуациях	1	25.05	

