**Рабочая программа**

**По физической культуры 3 класс**

**МКОУ «Тасутинская ООШ им М.О.Асадулаева»**

**На 2021-2022 учебный год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для **3 класса,** составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от

30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный

план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской

Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в

объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов

третьего часа физической культуры;

2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией

доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича.2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102 ч** в год.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата по плану | По факту |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 16+7 |  |  |
| 1 | 1 | ***Введение в предмет.***  ***Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.*** | 1 |  |  |
| 2 | 2 | ***Ходьба и бег*** | 1 |  |  |
| 3 | 3 | ***Как воспитать уверенность.*** | 1 |  |  |
| 4 | 4 | ***Ходьба и бег*** | 1 |  |  |
| 5 | 5 | ***Ходьба и бег*** | 1 |  |  |
| 6 | 6 | ***Учимся думать*** | 1 |  |  |
| 7 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.*** | 1 |  |  |
| 8 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча.*** | 1 |  |  |
| 9 | 9 | ***Спешим делать добро*** | 1 |  |  |
| 10 | 10 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.*** | 1 |  |  |
| 11 | 11 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.*** | 1 |  |  |
| 12 | 12 | ***Поможет ли нам обман*** | 1 |  |  |
| 13 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.*** | 1 |  |  |
| 14 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.*** | 1 |  |  |
| 15 | 15 | ***»Неправда-ложь»*** | 1 |  |  |
| 16 | 16 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.*** | 1 |  |  |
| 17 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 18 | 18 | ***Надо ли прислушиваться к советам.*** | 1 |  |  |
| 19 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.\*** | 1 |  |  |
| 20 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 21 | 21 | ***Почему дети и родители не всегда понимают друг друга*** | 1 |  |  |
| 22 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м.*** | 1 |  |  |
| 23 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м.*** | 1 |  |  |
| 24 | 24 | Строевые упражнения Бег на 1500м | 1 |  |  |
| 25 | 25 | Строевые упражнения Бег на 1500м |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | 14+8 |  |  |
| 26 | 1 | ***Как воспитывать в себе сдержанность*** | 1 |  |  |
| 27 | 2 | ***Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 28 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и бросок мяча . Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».*** | 1 |  |  |
| 29 | 4 | ***Как отучить себя от вредных привычек*** | 1 |  |  |
| 30 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и бросок мяча . Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».*** | 1 |  |  |
| 31 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и бросок мяча . Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».*** | 1 |  |  |
| 32 | 7 | ***Как отучить себя от вредных привычек*** | 1 |  |  |
| 33 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 34 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».*** | 1 |  |  |
| 35 | 10 | ***Я принимаю подарок*** | 1 |  |  |
| 36 | 11 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 37 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».*** | 1 |  |  |
| 38 | 13 | ***Я дарю***  ***подарок*** | 1 |  |  |
| 39 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 40 | 15 | ***Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».*** | 1 |  |  |
| 41 | 16 | ***Как следует относиться к наказаниям*** | 1 |  |  |
| 42 | 17 | ***Строевые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».*** | 1 |  |  |
| 43 | 18 | ***Строевые упражнения. . Прыжок в длину с разбега. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 44 | 19 | ***Одежда*** | 1 |  |  |
| 45 | 20 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Отжимание. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.*** | 1 |  |  |
| 46 | 21 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Метание малого мяча. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.*** | 1 |  |  |
| 47 | 22 | ***Ответственное поведение.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ |  |  |  |
| 48 | 1 | ***Урок-игра. «Метание в цель».*** | 1 |  |  |
| 49 | 2 | ***ТБ на уроке по гимнастике Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Перетягивание каната. Упражнения в висе стоя и лежа.*** | 1 |  |  |
| 50 | 3 | ***Как вести себя ,когда что-то болит.*** | 1 |  |  |
| 51 | 4 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Отжимание. Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).*** | 1 |  |  |
| 52 | 5 | ***Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении.»Метание в цель».*** | 1 |  |  |
| 53 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».*** | 1 |  |  |
| 54 | 7 | ***Как отучить себя от вредных привычек. Правило поведения за столом.*** | 1 |  |  |
| 55 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты*** | 1 |  |  |
| 56 | 9 | ***Как отучить себя от вредных привычек. Ты идешь в гости.*** | 1 |  |  |
| 57 | 10 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».*** | 1 |  |  |
| 58-59 | 11-12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты*** | 2 |  |  |
| 60 | 13 | ***Я принимаю подарок. Как вести себя в транспорте.*** | 1 |  |  |
| 61 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».*** | 1 |  |  |
| 62 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 63 | 16 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.*** | 1 |  |  |
| 64 | 17 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.*** | 1 |  |  |
| 65 | 18 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в висе стоя и лежа.*** | 1 |  |  |
| 66 | 19 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.*** | 1 |  |  |
| 67 | 20 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне).*** | 1 |  |  |
| 68 | 21 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.*** | 1 |  |  |
| 69 | 22 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне).*** | 1 |  |  |
| 70 | 23 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).*** | 1 |  |  |
| 71 | 24 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие (на бревне).*** | 1 |  |  |
| 72 | 25 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.*** | 1 |  |  |
| 73 | 26 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.*** | 1 |  |  |
| 74 | 27 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату.*** | 1 |  |  |
| 75 | 28 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату.*** | 1 |  |  |
| 76 | 29 | ***Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Челночный бег 3х10.*** | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ | 9 |  |  |
| 77 | 1 | ***Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 78 | 2 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».*** | 1 |  |  |
| 79 | 3 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 80 | 4 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».*** | 1 |  |  |
| 81 | 5 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 82 | 6 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».*** | 1 |  |  |
| 83 | 7 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
| 84 | 8 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».*** | 1 |  |  |
| 85 | 9 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.*** | 1 |  |  |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 15 |  |  |
| 86 | 10 | ***Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.*** | 1 |  |  |
| 87 | 11 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.*** | 1 |  |  |
| 88 | 12 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча.*** | 1 |  |  |
| 89 | 13 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.*** | 1 |  |  |
| 90 | 14 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.*** | 1 |  |  |
| 91 | 15 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.*** | 1 |  |  |
| 92 | 16 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча.*** | 1 |  |  |
| 93 | 17 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.*** | 1 |  |  |
| 94 | 18 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.*** | 1 |  |  |
| 95 | 19 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.*** | 1 |  |  |
| 96 | 20 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.*** | 1 |  |  |
| 97 | 21 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 98 | 22 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 99 | 23 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.*** | 1 |  |  |
| 100-102 | 24-26 | ***Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Ходьба и бег .Игры с мячом.*** | 3 |  |  |