

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 14 имени Б.И. Хохлова»  
муниципального образования  
городской округ Симферополь Республики Крым**

**Рассмотрено**  
**Школьное методическое**  
**объединение МБОУ «СОШ № 14**  
**им. Б.И. Хохлова» г. Симферополя**  
**(протокол № 4**  
**от « 25 » 08 2022)**

**Согласовано**  
**Заместитель директора по УВР**  
**МБОУ «СОШ № 14 им. Б.И. Хохлова»**  
**г. Симферополя**  
**4 М.Ю. Виноградова**  
**« 25 » 08 2022**

**Утверждена**  
**Приказ МБОУ «СОШ № 14 им. Б.И.**  
**Хохлова» г. Симферополя**  
**от « 01 » 09 2022г. № 364**

**Рабочая программа учителя начальных классов**  
**Зайцевой Натальи Николаевны**  
**по физической культуре, на основе**  
**авторской программы (В.И. Лях, А.А. Зданевич)**  
**3 – Б класс**  
**(базовый уровень, 3 часа в неделю, 102 часа)**

**Симферополь, 2022г.**

### Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 3-х классов Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 14 имени Б.И. Хохлова» муниципального образования городской округ Симферополь Республики Крым общим объемом 102 часа разработана:

- в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (с изменениями), (далее – ФГОС НОО) (с изменениями);
- в соответствии с Примерной основной образовательной программой начального общего образования (далее – ПООП НОО) (одобрена решением от 8 апреля 2015. Протокол от №1/15);
- в соответствии с Федеральным перечнем учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 (с изменениями и дополнениями от 23.12.2020);
- в соответствии с Законом Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;
- в соответствии с письмом Министерства образования, науки и молодёжи Республики Крым от 20.04.2021 № 1503/01-14 «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций Республики Крым, реализующих основные образовательные программы, на 2021/2022 учебный год»;
- в соответствии с авторской программой В.И. Лях, А.А. Зданевич;
- в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «СОШ № 14 им. Б.И. Хохлова» г. Симферополя;
- в соответствии с программой воспитания МБОУ «СОШ № 14 им. Б.И. Хохлова» г. Симферополя.

Количество часов в программе указано с учетом государственных и региональных праздников.

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплект, включающий в себя:

- методическое пособие для учителя «Физическая культура. 3 класс. Методическое пособие» В.И. Лях, А.А. Зданевич.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее 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 ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Содержание учебного предмета (102 ч)**

**Знания о физической культуре (4 ч.):** выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке, 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;

**Гимнастика с элементами акробатики (41 ч.):** 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;

**Легкая атлетика (28 ч.):** 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, 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;

**Подвижные и спортивные игры (29 ч.):** 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 хобах», «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).

### Тематическое планирование

№	Наименование раздела/темы	Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»	Количество часов	Практическая часть
1	Знания о физической культуре		4	-
2	Гимнастика с элементами акробатики	Урок, посвящённый «Всемирному дню трезвости» Урок, посвященный «Всемирному дню туризма»	41	-
3	Легкая атлетика	Урок, посвященный «Всемирному дню иммунитета»	28	-
4	Подвижные и спортивные игры	Урок, посвященный «Всемирному дню здоровья»	29	-
<b>Итого:</b>			<b>102</b>	<b>0</b>

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3-Б класса**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата проведения (по плану)</b>	<b>Дата проведения (по факту)</b>	<b>Примечание</b>
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1	02.09.22		
2	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	1	03.09.22		
3	Техника челночного бега.	1	07.09.22		
4	Техника челночного бега.	1	09.09.22		
5	Тестирование челночного бега 3x10.	1	10.09.22		
6	Способы метания мешочков (мяча) на дальность.	1	14.09.22		
7	Способы метания мешочков (мяча) на дальность.	1	16.09.22		
8	Тестирование метания мешочка на дальность.	1	17.09.22		
9	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1	21.09.22		
10	Спортивная игра в футбол.	1	23.09.22		
11	Прыжок в длину с разбега.	1	24.09.22		
12	Прыжок в длину с разбега.	1	28.09.22		
13	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	30.09.22		
14	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	1	01.10.22		
15	Контрольный урок по спортивной игре в футбол.	1	05.10.22		

16	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	07.10.22		
17	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	08.10.22		
18	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	1	12.10.22		
19	Тестирование прыжка в длину с места.	1	14.10.22		
20	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1	15.10.22		
21	Тестирование виса на время.	1	19.10.22		
22	Подвижная игра «Перестрелка»	1	21.10.22		
23	Подвижная игра «Перестрелка»	1	22.10.22		
24	Футбольные упражнения .	1	26.10.22		
25	Футбольные упражнения .	1	28.10.22		
26	Футбольные упражнения в парах.	1	29.10.22		
27	Футбольные упражнения в парах.	1	09.11.22		
28	Различные варианты футбольных упражнений в парах.	1	11.11.22		
29	Различные варианты футбольных упражнений в парах.	1	12.11.22		
30	Подвижная игра «Осада города».	1	16.11.22		
31	Броски и ловля мяча в парах .	1	18.11.22		
32	Броски и ловля мяча в парах .	1	19.11.22		
33	Закаливание.	1	23.11.22		
34	Ведение мяча.	1	25.11.22		
35	Ведение мяча.	1	26.11.22		
36	Подвижные игры.	1	30.11.22		
37	Подвижные игры.	1	02.12.22		

38	Кувырок вперед.	1	03.12.22		
39	Кувырок вперед.	1	07.12.22		
40	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1	09.12.22		
41	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1	10.12.22		
42	Варианты выполнения кувырка вперед.	1	14.12.22		
43	Кувырок назад .	1	16.12.22		
44	Кувырок назад .	1	17.12.22		
45	Кувырки.	1	21.12.22		
46	Круговая тренировка.	1	23.12.22		
47	Стойка на голове.	1	24.12.22		
48	Стойка на голове.	1	28.12.22		
49	Стойка на руках.	1	30.12.22		
50	Стойка на руках.	1	11.01.23		
51	Круговая тренировка.	1	13.01.23		
52	Вис завеса одной и двумя ногами на перекладине.	1	14.01.23		
53	Вис завеса одной и двумя ногами на перекладине.	1	18.01.23		
54	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1	20.01.23		
55	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1	21.01.23		
56	Прыжки в скакалку.	1	25.01.23		
57	Прыжки в скакалку.	1	27.01.23		
58	Прыжки в скакалку в тройках.	1	28.01.23		
59	Лазанье по канату в три приёма.	1	01.02.23		
60	Круговая тренировка.	1	03.02.23		
61	Упражнение на гимнастическом бревне.	1	04.02.23		



62	Упражнение на гимнастическом бревне.	1	08.02.23		
63	Упражнения на гимнастических кольцах.	1	10.02.23		
64	Упражнения на гимнастических кольцах.	1	11.02.23		
65	Круговая тренировка.	1	15.02.23		
66	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	17.02.23		
67	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	1	18.02.23		
68	Варианты вращения обруча	1	22.02.23		
69	Варианты вращения обруча	1	24.02.23		
70	Круговая тренировка	1	25.02.23		
71	Полоса препятствий.	1	01.03.23		
72	Усложненная полоса препятствий	1	03.03.23		
73	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	04.03.23		
74	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1	10.03.23		
75	Прыжок в высоту спиной вперед.	1	11.03.23		
76	Прыжки на мячах - хопах.	1	15.03.23		
77	Эстафеты с мячом	1	17.03.23		
78	Подвижные игры	1	29.03.23		
79	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	31.03.23		
80	Подвижная игра «Пионербол»	1	01.04.23		
81	Волейбол как вид спорта.	1	05.04.23		
82	Подготовка к волейболу.	1	07.04.23		
83	Контрольный урок по волейболу.	1	08.04.23		
84	Броски набивного мяча способами «от груди и снизу».	1	12.04.23		

85	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	1	14.04.23		
86	Тестирование виса на время.	1	15.04.23		
87	Тестирования наклона вперед из положения стоя.	1	19.04.23		
88	Тестирование прыжка в длину с места	1	21.04.23		
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1	22.04.23		
90	Тестирование подъема туловища из положения лёжа за 30 сек.	1	26.04.23		
91	Знакомство с баскетболом.	1	28.04.23		
92	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	29.04.23		
93	Спортивная игра баскетбол.	1	05.05.23		
94	Беговые упражнения.	1	06.05.23		
95	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	1	10.05.23		
96	Тестирование челночного бега 3x10 метров.	1	12.05.23		
97	Тестирование метания мешочков (мяча) на дальность.	1	13.05.23		
98	Спортивная игра «Футбол»	1	17.05.23		
99	Подвижная игра «Флаг на башне»	1	20.05.23		
100	Бег на 1000 метров.	1	24.05.23		
101	Спортивные игры.	1	26.05.23		
102	Подвижные и спортивные игры.	1	27.05.23		
<b>Итого 102 ч.</b>					



**ЛИСТ КОРРЕКЦИИ**

**рабочей программы учителя начальных классов Зайцевой Натальи Николаевны по физической культуре, 3-Б класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Дата проведе- ния по плану</b>	<b>Причина кор- рекции</b>	<b>Корректирующие мероприятия</b>	<b>Дата проведения по факту</b>