муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ростова-на-Дону «Школа № 87 имени Героя Советского Союза Щербакова Николая Митрофановича»

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Школа №87»
Приказ № 261 от 31.08.2021г.
Подпись руководителя
_____ М.В. Лыжина
Печать

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00866C3C238089774FD700ECF7CC366754
Владелец: Лыжина Марина Владимировна
Действителен: с 14.07.2022 до 07.10.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2022- 2023 учебный год

по физической культуре

Уровень общего образования
начальное общее образование, 3 «А» класс
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов:105

Учитель:Бармина Юлия Юрьевна

Программа разработана на основе: примерной программы начального общего образования по физической культуре и авторской программы «Физическая культура 3 класс» В. И. Лях-М: «Просвещение» 2017г.

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания методического совета МБОУ «Школа № 87»
от 29. 08. 2022 г. № 1
_____Н.И.Немец

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ _____И.Н.Мистейко
Подпись Ф.И.О.
29. 08. 2022

2021\2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

№		Стр.
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.	ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4-5
3.	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	6-8
4.	КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	9-11

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана рабочая программа:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования
3. «Физическая культура» 3 класс. Рабочая программа разработана на основеавторской программы В. И. Лях -М: «Просвещение» 2017г

По календарному учебному графику на 2021-2022 учебный год для 3 «А» класса предусмотрено 35 учебных недель, по учебному плану на 2022-2023 учебный год на изучение физической культуры отводится 3 ч. в неделю, следовательно, настоящая рабочая программа должна быть спланирована на 105 ч. в год.

В связи с тем, что 2 урока выпадает на нерабочие праздничные дни, программа будет выполнена в полном объеме за 103ч. в год за счет уменьшения часов на повторение и резервных часов.

Внесены изменения. По рабочей программе физической культуры В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.: «Просвещение» 2017 г. на лыжную подготовку в 3 классе отведено 12 часов. В связи с отсутствием материально-технической базы часы в авторской программе по лыжной подготовке заменены: гимнастика с элементами акробатики - 8 ч, подвижные игры – 4 ч.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

III.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Раздел или тема	Содержание образования	Требования к результатам обучения по разделам или темам
Знания о физической культуре (3ч.)	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). История древних и современных Олимпийских игр. Как зародились Олимпийские игры. Здоровье и развитие человека. Как возникли первые соревнования. Как появились игры с мячом. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно – сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.	Ознакомление с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры; повторение строевых упражнений, разучивание подвижных игр «Ловишки», «Колдунишки» Выполнять построение, беговую разминку, разминку в движении, разные варианты паса мяча ногой, дыхательное упражнение, упражнение на внимание, спортивную игру «Футбол», наблюдать за своим физическим состоянием. , Разминку с мячом, упражнения в парах с двумя мячами, подвижную игру «Подвижная цель», упражнения на внимание и дыхание, познакомиться с закаливанием. Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование наклона вперёд, из положения стоя, дыхательное упражнение, подвижную игру «Белые медведи»,
Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики (47ч.)	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. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. Организующие команды и приемы: строевые действия в шеренге и коллоне, выполнение строевых команд; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по	Выполнять построение, разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с, дыхательное упражнение, подвижную игру «Белые медведи», наблюдать за своим физическим состоянием. Выполнять построение, прыжковую разминку, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, дыхательное упражнение, подвижную игру «Волк во рву», наблюдать за своим физическим состоянием. Выполнять построение, разминку с гимнастическими палками, тестирование виса на время, дыхательное упражнение, подвижную игру «Ловля обезьян с мячом», наблюдать за своим физическим состоянием.

	«диагонали» и «противоходом».	
Физическое совершенствование Легкая атлетика (31ч.)	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Понятия:эстафета, темп, длительность бега; команда «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках. Ходьба в медленном темпе. Бег: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, бег с последующим ускорением на дистанцию (20-30 метров), челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броскибольшого мяча (1 кг) на дальность разными способами; снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы стоя на месте. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега, со скакалкой.	Выполнять построение, беговую разминку, упражнение на внимание, осуществлять бег на 30 метров с высокого старта, разучивать подвижные игры «Салки», «Салки – дай руку», Выполнять построение, разминку, челночный бег, дыхательные упражнения, упражнения на равновесия Выполнять построение, разминку, челночный бег, дыхательные упражнения, упражнения на равновесия Выполнять построение, беговую разминку, метание мешочка на дальность, дыхательное упражнение, подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстро», наблюдать за своим физическим состоянием. Выполнять построение, беговую разминку, метание мешочка на дальность, дыхательное упражнение, упражнение на внимание, подвижную игру «Собачки ногами», наблюдать за своим физическим состоянием.
Физическое совершенствование **Спортивные и подвижные игры** **(21 ч)**	*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». Баскетбол: 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». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача	Подвижные и спортивные игры — 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»,

	мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».	«Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопах», «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).

IV.КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№	Дата	Тема урока.	Ко-во часов
Знания о физической культуре(3ч.)			
1	**1 четверть** 2.09	Организационно- методические требования на уроках физической культуры	1
2	5.09	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1
3	6.09	Закаливание.	1
Гимнастика с элементами акробатики (47ч)			
4	9.09	Организационно- методические требования на уроках физической культуры. Бег.	1
5	12.09	Бег 30 метров с высокого старта на результат.	1
6	13.09	Техника челночного бега.	1
7	16.09	Челночный бег 3Х10 метров на результат.	1
8	19.09	Способы метания мешочка (мяча 150 грамм) на дальность.	1
9	20.09	Метание мяча (150 грамм) на дальность.	1
10	23.09	Прыжок в длину с места.	1
11	26.09	Прыжок в длину с места на результат.	1
12	27.09	Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега.	1
13	30.09	Прыжок в длину с разбега на результат.	1
14	3.10	Бег с ускорением	1
15	4.10	Метание набивного мяча на дальность.	1
16	7.10	Наклон вперёд из положения стоя на результат.	1
17	10.10	Подъём туловища из положения лежа за 30 секунд на результат.	1
18	11.12	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа на результат.	1
19	14.10	Вис на время	1
20	17.10	Бег 60 метров на результат.	1
21	18.10	Бег 1000 метров на результат.	1
22	21.10	Спортивные состязания.	1
23	24.10	Передача, ведение и остановка мяча в футболе.	1
24	25.10	Футбол. Удары ногой по мячу произвольными способами.	1
25	28.10	Футбол. Ведение мяча между расставленныит предметами.	1
26	**2 четверть 7.11**	Жонглирование мячом	1
27	8.11	Игра в футбол по упрощенным правилам	1
28	11.11	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1
29	14.11	Подвижная игра «Осада города».	1
30	15.11		1
31	18.11	Перекаты и группировка.	1
32	21.11	Группировка из исходного положения в упоре присев. Перекаты назад, в стороны.	1
33	22.11	Группировка из исходного положения лежа на спине. Перекаты вправо, влево.	1
34	25.11	Техника выполнения кувырка вперёд.	1

35	28.11	Кувырок назад.	1
36	29.11	Варианты выполнения кувырка вперёд.	1
37	2.12	Круговая тренировка.	1
38	5.12	Перекаты назад, стойка на лопатках.	1
39	6.12	Перекаты назад, стойка на лопатках.	1
40	9.12	Гимнастический элемент «Мост».	1
41	12.12	Гимнастический элемент «Мост».	1
42	13.12	Акробатическая комбинация.	1
43	16.12	Акробатическая комбинация.	1
44	19.12	Перелезание через гимнастического козла.	1
45	20.12	Опорный прыжок на козла.	1
46	23.12	Прыжки через скакалку.	1
47	26.12	Прыжки через скакалку.	
48	27.12	Прыжки через скакалку.	1
49	**3четверть** 9.01	Круговая тренировка.	1
50	10.01	Упражнения на гимнастическом бревне.	1
51	13.01	Круговая тренировка.	1
Физическое совершенствование Легкая атлетика (31ч.)			
52	16.01	Подвижная игра «Караси и щука».	1
53	17.01	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
54	20.01	Разучивание комплекса ОРУ с обручами.	1
55	23.01	Варианты вращения обруча.	1
56	24.01	Варианты вращения обруча.	1
57	27.01	Круговая тренировка.	1
58	30.01	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
59	31.01	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	1
60	3.02	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
61	6.02	Ведение мяча.	1
62	7.02	Ведение мяча между предметами.	1
63	10.02	Индивидуальная работа с мячом.	1
64	13.02	Подвижные игры на развитие ловкости.	1
65	14.02	Полоса препятствий.	1
66	17.02	Усложнённая полоса препятствий.	1
67	20.02	Броски и ловля мяча в парах.	1
68	21.02	Броски и ловля мяча в парах.	1
69	27.02	Эстафеты с мячом.	1
70	28.02	Эстафеты с мячом. Подвижные игры.	1
71	3.03	Подвижные игры.	1
72	6.03	Броски мяча через волейбольную сетку.	1
73	7.03	Броски мяча через волейбольную сетку.	1
74	10.03	Подвижная игра «Пионербол».	1
75	13.03	Основная стойка игрока. Подача мяча в пионербол. Двухсторонняя игра в пионербол.	1
76	14.03	Основная стойка игрока. Подача мяча в пионерболе.	1

		Двухсторонняя игра в пионербол.	
77	17.03	Пионербол. Ловля и передача мяча.	1
78	20.03	Пионербол. Ловля и передача мяча.	1
79	21.03	Бросок набивного мяча от груди и из-за головы	1
80	**4четверть** 3.04	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1
81	4.04	Броски мяча через волейбольную сетку на точность».	1
82	7.04	Игра «Пионербол».	1
Физическое совершенствование . Спортивные и подвижные игры (21ч)			
83	10.04	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1
84	11.04	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1
85	14.04	Вис на время.	1
86	17.04	Наклон вперёд из положения стоя на результат.	1
87	18.04	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа на результат.	1
88	21.04	Подъёма туловища из положения лёжа за 30 секунд на результат.	1
89	24.04	Лазанье по канату в три приема.	1
90	25.04	Прыжок в длину с места на результат.	1
91	28.04	Метание мяча (150 грамм) на дальность.	1
92	2.05	Бег 30 метров с высокого старта на результат.	1
93	5.05	Челночный бег 3Х10 метров на результат.	1
94	10.05	Метания малого мяча на точность.	1
95	12.05	Бег 60 метров нарезультат.	1
96	15.05	Бег 60 метров на результат.	1
97	16.05	Круговая тренировка.	1
98	19.05	Круговая тренировка.	1
99	22.05	Бег 1000 метров на результат.	1
100	23.05	Эстафеты с мячами. Подвижные игры с мячом.	1
101	26.05	Эстафеты с мячами. Подвижные игры с мячом.	1
102	29.05	Броски набивного мяча правой и левой рукой, броски мяча«от груди» и «снизу».	1
103	30.05	Эстафеты с мячами. Подвижные игры с мячом.	1

Учебные нормативы для 3 класса

№ п/п	Нормативы; испытания.	мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м (сек.)	5,1	6,7	6,8	5,3	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	8.8	9.9	10.2	9.3	10.3	10.8
4	Прыжок в длину с места (см)	165	130	120	150	135	110
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	85	80	75	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
7	Бег 60 м. (сек.).	7	10	13	5	7	10
8	Подтягивания виса лежа	16	13	7	16	7	3
9	Метание т/м (м)	18	15	12	15	12	10
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
11	Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	13	11	9	13	11	9

13	Пистолеты(кол-во раз).	6	4	2	5	3	1

+ - без учёта