

Управление образования Администрации Аксайского района
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Аксайского района
Грушевская основная общеобразовательная школа
(МБОУ Грушевская ООШ)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Грушевской ООШ

Н.Е. Гордиенкова
Приказ от 31.08.2020г. № 143-од



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень общего образования:

начальное образование – 3а класс

Количество часов - **102 ч.**

Учитель Бутенкова Т.И.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- Авторской программы: «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях- 2- изд.- М. :Просвещение, 2012г.- 64с.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Приказ Минобрнауки России от 06 октября 2009г. № 373 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- с Примерной основной образовательной программой начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);
- с учебным планом МБОУ Грушевской ООШ на 2020-2021 учебный год;
- с Положением о рабочей программе учебных предметов, курсов, дисциплин МБОУ Грушевской ООШ.

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» составлена на основе

- Авторской программы: «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях- 2- изд.- М.: Просвещение, 2012г.- 64с.

Для реализации содержания рабочей программы по физической культуре используется УМК

Учебник «Физическая культура.» 1-4 кл. В.И.Лях. М: Акционерное издательское общество «Просвещение»: Москва: 2014- 2018гг. – (в федеральном перечне № 1.1.1.8.1.3.1)

Предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения, входит в инвариантную часть учебного плана. В соответствии с учебным планом курс «Физическая культура» рассчитан на 102 часа в год (3 часа в неделю).

Из них: зачетных уроков – 4 часа

В связи с климатическими условиями местности «Лыжная подготовка» заменена на «Подвижные игры на воздухе в зимнее время года».

2. Планируемые результаты освоения предмета физической культуры

Обучение физической культуре по данной программе способствует формированию личностных, метапредметных и предметных результатов, соответствующих требованиям ФГОС.

Личностными результатами освоения, обучающимися основной образовательной программы основного общего образования, являются:

- сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательной организации, ориентации на содержательные моменты образовательной деятельности — уроки, познание нового, овладение умениями и новыми компетенциями, характер учебного сотрудничества с учителем и одноклассниками — и ориентации на образец поведения «хорошего ученика» как пример для подражания;
- сформированность основ гражданской идентичности, включая чувство гордости за свою Родину, знание знаменательных для Отечества исторических событий; любовь к своему краю, осознание своей национальности, уважение культуры и традиций народов России и мира; развитие доверия и способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;

- сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении; умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;
- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы, любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивацию достижения результата, стремление к совершенствованию своих способностей;
- знание моральных норм и сформированность моральноэтических суждений, способности к решению моральных проблем на основе децентрации (координации различных точек зрения на решение моральной дилеммы); способности к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Метапредметные результаты:

- способность обучающегося принимать и сохранять учебную цель и задачи; самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную; умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации и искать средства ее осуществления; умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учета характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников;
- умение использовать знаковосимволические средства для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебно-познавательных и практических задач;
- способность к осуществлению логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации по родовидовым признакам, к установлению аналогий, отнесения к известным понятиям;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Предметные результаты освоения программы:

По завершении учебного года обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

3. Содержание учебного предмета физической культуры

Наименование раздела и его содержание	Формы организации учебных занятий	Основные виды деятельности
<p>Знания о физической культуре (в течение года). История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств</p>	<p>Фронтальная. Индивидуальная. Групповая. Коллективная Традиционные и нетрадиционные уроки.</p>	<p>Получение новых знаний, расширение знаний о физической культуре и спорте, выполнение физических упражнений, совершенствование техники выполнения упражнений, общеразвивающие упражнения.</p>
<p>Способы двигательной деятельности (в течение года). Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаляющих процедур; Составление и выполнение комплексов упражнений; направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.</p>	<p>Фронтальная. Индивидуальная. Групповая. Коллективная Традиционные и нетрадиционные уроки..</p>	<p>Получение новых знаний, расширение знаний о физической культуре и спорте, выполнение физических упражнений, совершенствование техники выполнения упражнений, общеразвивающие упражнения.</p>
<p>Физическое совершенствование (в течение года).Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.</p>	<p>Фронтальная. Индивидуальная. Групповая. Коллективная Традиционные и нетрадиционные уроки.</p>	<p>Получение новых знаний, расширение знаний о физической культуре и спорте, выполнение физических упражнений, совершенствование техники выполнения упражнений, общеразвивающие упражнения.</p>
<p>Лёгкая атлетика и подвижные игры (53ч). Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы. Бег: челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений. Прыжки:</p>	<p>Фронтальная. Индивидуальная. Групповая. Коллективная Традиционные и нетрадиционные уроки..</p>	<p>Получение новых знаний, расширение знаний о физической культуре и спорте, выполнение физических упражнений, совершенствование техники выполнения упражнений, общеразвивающие упражнения.</p>

<p>прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см. Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние. Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх. На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись», «Вышибалы», «Переправа». На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу». На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр. Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».</p>		
<p>Гимнастика с основами акробатики (24 ч). Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.</p>	<p>Фронтальная. Индивидуальная. Групповая. Коллективная Традиционные и нетрадиционные уроки.</p>	<p>Получение новых знаний, расширение знаний о физической культуре и спорте, выполнение физических упражнений, совершенствование техники выполнения упражнений, общеразвивающие упражнения.</p>
<p>Подвижные игры на воздухе в зимнее время года (25 ч). Беседа «Зимние виды спорта», техника безопасности при занятиях физической культурой в зимнее время года. Как подготовиться к урокам физической культуры зимой. Эстафеты на санках.</p>	<p>Фронтальная. Индивидуальная. Групповая. Коллективная Традиционные и нетрадиционные уроки.</p>	<p>Получение новых знаний, расширение знаний о физической культуре и спорте, выполнение физических упражнений, совершенствование техники выполнения упражнений, общеразвивающие упражнения.</p>

**4.Календарно-тематическое планирование по физической культуре
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения темы
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1	02.09
2	История зарождения физической культуры на территории Древней Руси.	1	03.09
3	Развитие координационных способностей.	1	04.09
4	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1	09.09
5	Передвижение по диагонали.	1	10.09
6	Развитие гибкости.	1	11.09
7	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1 и т	16.09
8	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	17.09
9	Челночный бег 3x10 м.	1	18.09
10	Бег с изменением частоты и длины шагов.	1	23.09
11	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек.	1	24.09

12	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	25.09
13	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	1	30.09
14	Равномерный медленный бег.	1	01.10
15	Перестроения.	1	02.10
16	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный, на формирование правильной осанки	1	07.10
17	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1	08.10
18	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	09.10
19	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1	14.10
20	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая скакалку назад.	1	15.10
21	Броски набивного мяча (1 кг) от груди на дальность	1	16.10
22	Прыжки через скакалку с продвижением вперёд.	1	21.10
23	Преодоление препятствий.	1	22.10
24	Зачетный урок «Мои спортивные достижения». Подвижные игры.	1	23.10
25	Правила поведения на уроках гимнастики.	1	28.10
26	Кувырок вперёд.	1	29.10

27	Стойка на лопатках.	1	30.10
28	Кувьрки вперёд.	1	11.11
29	Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.	1	12.11
30	Формирование правильной осанки.	1	13.11
31	Стойка на лопатках из упора, присев.	1	18.11
32	«Мост» из исходного положения лёжа на спине.	1	19.11
33	Полоса препятствий.	1	20.11
34	Вис, согнув ноги.	1	25.11
35	Комплекс ритмической гимнастики.	1	26.11
36	Комплекс ритмической гимнастики.	1	27.11
37	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	1	02.12
38	Перелезание через препятствие (высота 90 см).	1	03.12.
39	Развитие силы.	1	04.12
40	Вис на согнутых руках.	1	09.12
41	Переползание по-пластунски.	1	10.12

42	Развитие быстроты.	1	11.12
43	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1	16.12
44	Комбинация из элементов акробатики.	1	17.12
45	Формирование правильной осанки.	1	18.12
46	Развитие координационных способностей.	1	23.12
47	Полоса препятствий.	1	24.12
48	Зачетный урок «Мои спортивные достижения». Подвижные игры	1	25.12
49	Техника безопасности на уроках физической культуры в зимнее время года.	1	13.01
50	Беседа «Зимние виды спорта»	1	14.01
51	Зимние виды спорта	1	15.01
52	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	20.01
53	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	21.01
54	Игра «Вышибалы»	1	22.01
55	Зимние олимпийские игры.	1	27.01
56	Зимние виды спорта	1	28.01

57	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	29.01
58	Игра «Вышибалы»	1	03.02
59	Игра «Переправа»	1	04.02
60	Беседа «Закаливание и профилактика обморожения»	1	05.02
61	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	10.02
62	Беседа «Закаливание и профилактика обморожения»	1	11.02
63	Зимние виды спорта	1	12.02
64	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	17.02
65	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	18.02
66	Игра «Вышибалы».	1	19.02
67	Зимние олимпийские игры.	1	24.02
68	Игра «Зимняя крепость».	1	25.02
69	Метание снежков в движущуюся цель.	1	26.02
70	Игра «Переправа»	1	03.03
71	Подвижные игры на свежем воздухе.	1	04.03

72	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений.	1	05.03
73	Зачетный урок «Мои спортивные достижения».	1	10.03
74	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1	11.03
75	Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Развитие координационных способностей.	1	12.03
76	Смыкание приставными шагами в шеренге.	1	17.03
77	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1	18.03
78	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	1	19.03
79	Прыжки с высоты.	1	31.03
80	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».	1	01.04
81	Развитие гибкости.	1	02.04
82	Метание малого мяча на дальность.	1	07.04
83	Броски набивного мяча (1кг) из- за головы на дальность.	1	08.04
84	Развитие силы.	1	09.04
85	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	14.04
86	Развитие чувства ритма.	1	15.04

87	Броски набивного мяча (1кг) снизу вперед-вверх.	1	16.04
88	Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений.	1	21.04
89	Развитие выносливости.	1	22.04
90	Отбивы баскетбольного мяча.	1	23.04
91	Ведение баскетбольного мяча.	1	28.04
92-93	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	2	29.04, 30.04
94	Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	1	05.05
95	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1	06.05
96	Зачетный урок «Мои спортивные достижения».	1	07.05
97	Элементы спортивных игр.	1	12.05
98	Ведение футбольного мяча	1	13.05
99	Развитие чувства ритма.	1	14.05
100-102	Подвижные игры	3	19,20,21.05

РАССМОТРЕНО

протокол № ____ от «__» августа
 заседания ШМО учителей
 начальных классов
 «__» _____ 20__ год
 МБОУ Грушевской ООШ
 Руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР
 _____ Куцарь Н.Л.

СОГЛАСОВАНО

Протокол № __ от __ августа 20 __
 заседания методического совета
 МБОУ Грушевской ООШ
 Председатель методсовета
 _____ Куцарь Н.Л.

Лист корректировки рабочей программы

№ п/п	Дата	Причина корректировки	Кол-во часов	Действия по выполнению программы	Дата записи, роспись
