Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Егорлыкская начальная общеобразовательная школа №2

Утверждаю

Учитель начальных классов

с доплатой за руководство

МБОУ ЕНОШ №2 \_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.А. Салий

Приказ № 52 от 25.08.2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Уровень общего образования (класс):** начальное общее образование, 3 класс

**Количество часов:** 99 часов

**Учитель:** Кошелева Алевтина Александровна

**Год составления:** август 2021г.

2021-2022уч.г.

х.Ютин

Егорлыкский район

Ростовская область

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре в 3 классе составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Закон об образовании) от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ;

- Федеральным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования РФ от 06.10.2009 г.№ 373(п.19.5);

- Письмом департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации «О рекомендации к использованию примерной образовательной программы начального общего образования» от 16 августа2010 г. № 03-48;

- Приказом Минобрнауки России «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 30.08.2013 г. № 1015;

- Письмом Минобразования Ростовской области «О примерном порядке утверждения и примерной структуре рабочих программ» от 08.08.2014 г. №24/4.11 – 4851/М;

- Уставом МБОУ ЕНОШ № 2, утвержденным Постановлением Главы Егорлыкского района РО от 24.11.2014 г. № 1274.

-Учебным планом МБОУ ЕНОШ № 2 от 21.05.2021 г. утвержденным педагогическим советом № 5.

Настоящая рабочая программа составлена на основеПрограммы по Физической культуре В.И.Лях

Рабочая программа ориентирована на учебник: Физическая культура В.И.Лях. Учебник для 1-4 класса общеобразовательных учреждений Физическая культура 1-4 класс, Москва: Просвещение 2017г.

В соответствии с годовым календарным графиком МБОУ ЕНОШ №2 на 2021-2022 учебный год, наличием выходных и праздничных дней в 2021-2022 учебном году (23.02, 08.03, 03.05, 10.05) расписанием учебных занятий МБОУ ЕНОШ № 2 в условиях пятидневной рабочей недели данная программа по физической культуре в классе в 2021-2022 учебном году будет реализована в объёме 99 часов (3 часа в неделю), вместе с тем будет сохранен полный перечень тем, программа будет выполнена в полном объеме.

Срок реализации рабочей программы 1 год.

**2. Планируемые результаты изучения учебного курса**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

* формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;
* развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

* 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;
* определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* 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 психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* - овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Основные требования к умениям и навыкам учащихся**

*Обучающиеся научатся:*

* находить взаимосвязь между занятиями физическими упражнениями и укреплением здоровья;
* - составлять режим дня и выполнять правила личной гигиены;
* - правилам составления комплексов утренней зарядки;
* - находить взаимосвязь между физической подготовкой и развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
* - способам регулирования физической нагрузки;
* - выявлять причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.

*Обучающиеся получат возможность научиться:*

* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* демонстрировать уровень физической подготовленности, вести дневник самонаблюдения, выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации.
* подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений;
* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол и т.д.)
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах и потертостях.

**3. Содержание тем учебного курса**

**Теоретические сведения**

Олимпийские игры современности. Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль.

**Специальная физическая подготовка**

Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний. Выполняет: специальные беговые, прыжковые, упражнения для метаний;

**Бег**

Бег 30м; повторный бег 2х2м, 2х30м,2х50м; челночный бег 3х10м; 4х9м; бег 1000м без учета времен; подвижные игры, эстафеты.

**Прыжки**

Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание приземление); прыжок в высоту способом «перешагивание» .

**Метание**

Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность; подвижные игры с элементами метаний.

**Домашние задания (самостоятельные занятия)**

Комплексы упражнений

**Кроссовая подготовка**

Знание олимпийцев России и Крыма. Бег по пересеченной местности. Переменный бег.

**Гимнастика с основами акробатики**

Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед и стойка на лопатках; кувырок назад; мост из положения, лежа ни спине. Прыжки через скакалку. Подвижные, народные игры, эстафеты.

**Висы и упоры**

Упражнения в висе стоя и лежа, вис, на согнутых руках согнув ноги, подтягивание в висе; упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.

**Лазание**

По наклонной скамейке в упоре лежа, потягиваясь руками; по канату в 3 приема; перелазанье через препятствия.

**Опорный прыжок**

Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук.

**Упражнения на равновесие**

Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м); повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор, стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90о.

**Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей**

Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов, русский медленный шаг. Первая и вторая позиция ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.

**Домашние задания (самостоятельные занятия)**

Прыжки через скакалку; наклоны, вперед стоя и сидя; подтягивание на перекладине; элементы акробатики (кувырки, перекаты, стойка на лопатках, «мост» из положения, лежа); поднимание туловища в сед; комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия; выполняет: прыжки через скакалку; потягивание; поднимание туловища в сед; элементы акробатики.

**Подвижные игры**

**Теоретические сведения**

Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

**На материале раздела «гимнастика с основами акробатики»**

«У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использование строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенной движение», «Класс, смирно!».

**На материале раздела «Легкая атлетика»**

«Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайце в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием.

**Подвижные игры с элементами спортивных игр**

**На материале раздела «Спортивные игры»**

**Футбол**

Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощённым правила «Мини-футбол; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д.

**Баскетбол**

Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы: броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, у груди, сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча от груди на месте в щит, цель; эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам («мини-баскетбол»); «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» и т.д.

**Волейбол**

Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах, на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом; игра в «Пионербол» по упрощённым правилам, «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.

**Домашние задания (самостоятельные занятия)**

Упражнения с мячом

**4.Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** |
|  | **Базовая часть** |  |
| 1 | Знания о физической культуре | 4 (а так же в процессе урока) |
| 2 | Гимнастика с основами акробатики | 34 |
| 3 | Легкая атлетика | 25 |
| 4 | Подвижные игры и спортивные игры | 21 |
|  | Итого | 99 |

**5.Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока, раздел учебника** | **Кол-во**  **часов** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
| **1 четверть** | | | | |
| 1 | Организационно- методические требования на уроках физкультуры. | 1 | 02.09 |  |
| 2 | Тестирование бега на 30м с высокого старта | 1 | 06.09 |  |
| 3 | Техника челночного бега. | 1 | 07.09 |  |
| 4 | Тестирование челночного бега 3\*10м. | 1 | 09.09 |  |
| 5 | Способы метания мешочка (мяча) на дальность. | 1 | 13.09 |  |
| 6 | Тестирование метания мешочка на дальность. | 1 | 14.09 |  |
| 7 | Пас и его значение для спортивных игр с мячом. | 1 | 16.09 |  |
| 8 | Спортивная игра «Футбол». | 1 | 20.09 |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 21.09 |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 | 23.09 |  |
| 11 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. | 1 | 27.09 |  |
| 12 | Контрольный урок по спортивной игре «Футбол». | 1 | 28.09 |  |
| 13 | Тестирование метания малого мяча на точность. | 1 | 30.09 |  |
| 14 | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | 1 | 04.10 |  |
| 15 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с. | 1 | 05.10 |  |
| 16 | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 | 07.10 |  |
| 17 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | 1 | 11.10 |  |
| 18 | Тестирование виса на время. | 1 | 12.10 |  |
| 19 | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 | 14.10 |  |
| 20 | Футбольные упражнения. | 1 | 18.10 |  |
| 21 | Футбольные упражнения в парах. | 1 | 19.10 |  |
| 22 | Различные варианты футбольных упражнений в парах. | 1 | 21.10 |  |
| 23 | Подвижная игра «Осада города». | 1 | 25.10 |  |
| 24 | Броски и ловля мяча в парах. | 1 | 26.10 |  |
| 25 | Закаливание. | 1 | 28.10 |  |
| **2 четверть** | | | | |
| 26 | Ведение мяча. | 1 | 08.11 |  |
| 27 | Подвижные игры. | 1 | 09.11 |  |
| 28 | Кувырок вперед. | 1 | 11.11 |  |
| 29 | Кувырок вперед с разбега и через препятствие. | 1 | 15.11 |  |
| 30 | Варианты выполнения кувырка вперед. | 1 | 16.11 |  |
| 31 | Кувырок назад. | 1 | 18.11 |  |
| 32 | Кувырки. | 1 | 22.11 |  |
| 33 | Круговая тренировка. | 1 | 23.11 |  |
| 34 | Стойка на голове. | 1 | 25.11 |  |
| 35 | Стойка на руках. | 1 | 29.11 |  |
| 36 | Круговая тренировка. | 1 | 30.11 |  |
| 37 | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. | 1 | 02.12 |  |
| 38 | Лазанье по гимнастической стенке. | 1 | 06.12 |  |
| 39 | Прыжки в скакалку. | 1 | 07.12 |  |
| 40 | Прыжки в скакалку. | 1 | 09.12 |  |
| 41 | Прыжки в скакалку в тройках. | 1 | 13.12 |  |
| 42 | Круговая тренировка. | 1 | 14.12 |  |
| 43 | Вращение обруча. | 1 | 16.12 |  |
| 44 | Варианты вращения обруча. | 1 | 20.12 |  |
| 45 | Круговая тренировка. | 1 | 21.12 |  |
| 46 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. | 1 | 23.12 |  |
| 47 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?». | 1 | 27.12 |  |
| 48 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка». | 1 | 28.12 |  |
| 49 | Упражнения акробатики (контроль). | 1 | 30.12 |  |
|  | **3 четверть** |  |  |  |
| 50 | Ходьба приставными шагами по бревну*.* Игра «Посадка картофеля». | 1 | 10.01 |  |
| 51 | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. | 1 | 11.01 |  |
| 52 | Эстафеты. | 1 | 13.01 |  |
| 53 | Подвижная игра «Подвижная цель». | 1 | 17.01 |  |
| 54 | Подвижная игра «Флаг на башне». | 1 | 18.01 |  |
| 55 | Подвижная игра «Флаг на башне». Эстафеты. | 1 | 20.01 |  |
| 56 | Игры «Прыгуны и пятнашки», | 1 | 24.01 |  |
| 57 | «Невод». Эстафеты. | 1 | 25.01 |  |
| 58 | Игры «Прыжки по полоскам», | 1 | 27.01 |  |
| 59 | «Попади в мяч». Эстафеты. | 1 | 31.01 |  |
| 60 | Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. | 1 | 01.02 |  |
| 61 | Полоса препятствий. | 1 | 03.02 |  |
| 62 | Полоса препятствий. | 1 | 07.02 |  |
| 63 | Усложненная полоса препятствий. | 1 | 08.02 |  |
| 64 | Прыжок в длину с места. | 1 | 10.02 |  |
| 65 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 | 14.02 |  |
| 66 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 | 15.02 |  |
| 67 | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат | 1 | 17.02 |  |
| 68 | Прыжок в высоту спиной вперед. | 1 | 21.02 |  |
| 69 | Прыжок в высоту спиной вперед. | 1 | 22.02 |  |
| 70 | Эстафеты с мячом. | 1 | 24.02 |  |
| 71 | Эстафеты с мячом. | 1 | 28.02 |  |
| 72 | Броски мяча через волейбольную сетку. | 1 | 01.03 |  |
| 73 | Броски мяча через волейбольную сетку. | 1 | 03.03 |  |
| 74 | Подвижная игра «Пионербол». | 1 | 05.03 |  |
| 75 | Волейбол как вид спорта. | 1 | 10.03 |  |
| 76 | Подготовка к волейболу. | 1 | 14.03 |  |
| 77 | Контрольный урок по волейболу. | 1 | 15.03 |  |
| 78 | Подвижные игры. | 1 | 17.03 |  |
|  | **4 четверть** |  |  |  |
| 79 | Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу». | 1 | 29.03 |  |
| 80 | Броски набивного мяча правой и левой рукой. | 1 | 31.03 |  |
| 81 | Тестирование виса на время. | 1 | 04.04 |  |
| 82 | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | 1 | 05.04 |  |
| 83 | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 | 07.04 |  |
| 84 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | 1 | 11.04 |  |
| 85 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с. | 1 | 12.04 |  |
| 86 | Знакомство с баскетболом. | 1 | 14.04 |  |
| 87 | Тестирование метания малого мяча на точность. | 1 | 18.04 |  |
| 88 | Спортивная игра «Баскетбол». | 1 | 19.04 |  |
| 89 | Беговые упражнения. | 1 | 21.04 |  |
| 90 | Тестирование бега на 30м с высокого старта. | 1 | 25.04 |  |
| 91 | Тестирование челночного бега 3\*10м. | 1 | 26.04 |  |
| 92 | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. | 1 | 28.04 |  |
| 93 | Спортивная игра «Футбол». | 1 | 05.05 |  |
| 94 | Подвижная игра «Флаг на башне». | 1 | 12.05 |  |
| 95 | Бег на 1000м. | 1 | 16.05 |  |
| 96 | Спортивные игры. | 1 | 17.05 |  |
| 97 | Спортивные игры. | 1 | 19.05 |  |
| 98 | Подвижные игры. | 1 | 23.05 |  |
| 99 | Подвижные игры | 1 | 24.05 |  |

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания педагогического

совета МБОУ ЕНОШ №2

от «24 » августа 2021 г. № 1

учитель начальных классов с доплатой

за руководство МБОУ ЕНОШ №2

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.А. Салий /

**6.Лист корректировки рабочей программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока по КТП | До корректировки | | | Способ корректи  ровки | После корректировки | | |
| Тема урока | Количество часов | Дата | Тема урока | Количество часов | Дата |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| СОГЛАСОВАНО  Учитель начальных классов с доплатой за руководство МБОУ ЕНОШ №2  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_Л.А. Салий / | | | | УТВЕРЖДАЮ  Учитель начальных классов с доплатой за руководство МБОУ ЕНОШ №2  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_Л.А. Салий /  Приказ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. № \_\_\_\_  \_\_\_ | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока по КТП | До корректировки | | | Способ корректи  ровки | После корректировки | | |
| Тема урока | Количество часов | Дата | Тема урока | Количество часов | Дата |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| СОГЛАСОВАНО  Учитель начальных классов с доплатой за руководство МБОУ ЕНОШ №2  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_Л.А. Салий/ | | | | УТВЕРЖДАЮ  Учитель начальных классов с доплатой за руководство МБОУ ЕНОШ №2  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_Л.А. Салий/  Приказ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. № \_\_\_  \_\_\_\_ | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока по КТП | До корректировки | | | Способ корректи  ровки | После корректировки | | |
| Тема урока | Количество часов | Дата | Тема урока | Количество часов | Дата |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| СОГЛАСОВАНО  Учитель начальных классов с доплатой за руководство МБОУ ЕНОШ №2  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_Л.А. Салий / | | | | УТВЕРЖДАЮ  Учитель начальных классов с доплатой за руководство МБОУ ЕНОШ №2  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_Л.А. Салий /  Приказ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. № \_\_\_  \_\_\_\_ | | | |