муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Аксайского района

Старочеркасская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»

Директор МБОУ Старочеркасской СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Н. Кривошапкина

Приказ от №

М.П.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

начальное общее образование 3 класс

УчительКондрацкая С.В.

Программа разработана на основепрограммы по физической культуреВ.И. Лях, А.А. Зданевич

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М.Просвещение, 2011г.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю). по календарному учебному графику на 2022-2023 год 100 часов т.к.,23 и 24 фувраля- праздничные дни. Программа будет пройдена за счет уплотнения материала.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

**В области познавательной культуры**: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной.

**В области нравственной культуры**: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной де­ятельности; способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

**В области трудовой культуры**: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

**В области эстетической культуры**: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры**: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;­ находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры**: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, отжимание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих об­ластях культуры.

**В области познавательной культуры**: понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**В области нравственной культуры**: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры**: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения; организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры**: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры**: владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

**В области физической культуры**: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оз­доровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной дея­тельности.

Предметные результаты

• планирование занятий физическими упражнениями

режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных  и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Содержание программы (102 ч.)**

**1.ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.**

**1.1 – 1.10** Строевые упражнения. Виды ходьбы. Бег с изменением длины и частоты шагов. Прыжки с поворотом. Прыжки в длину с места. Бег до 60 м. С изменением скорости. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

**2.ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.**

**2.1 -2.16** Ловля мяча в движение и на месте. Игры с ведением мяча. Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча. Игры «Пустое место», «Овладей мячом», «Белые медведи», «Космонавты», «Удочка», «Подвижная цель».

**3. ГИМНАСТИКА.**

**3.1 -3.18** Строевые упражнения. ОРУ с большими и малыми мячами, набивными мячами, гимнастическими палками, обручем. Перекаты в группировке, стойка на лопатках. Кувырок вперед, Комбинация из элементов. Кувырок в сторону. Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке. Лазанье по канату. Повороты на носках и одной ноге. Ходьба приставными шагами. Перестроение из двух шеренг в два круга, шаги галопа в парах, польки. Сочетание изученных танцевальных шагов.

**4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.**

**4.1 -4. 21** Основы знаний. Переноска и надевание лыж. Повторение ступающего шага без палок и с палками. Повторение скользящего шага без палок, с широкой амплитудой. Поворот переступанием. Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Прохождение дистанции 2000м в среднем темпе. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Соревнования на дистанцию 1000м. Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Лыжные гонки до 500м с применением изученных ходов. Эстафеты на дистанции 300м.

**5.ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.**

**5.1 -5.26** Передача и ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу». Игра «Мяч ловцу». Игра «Волк во рву». Ведение мяча с изменением направления. Игра «Снайперы», «Борьба за мяч», «Перестрелка». Учебная игра в мини-гандбол. Варианты игры в футбол. Игры с прыжками и осаливанием. Эстафеты с применением прыжков, ведением мяча.

**Календарно-тематическое планирование**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
|  | Правила ТБ при занятиях физической культурой | | **1.09** |  |
|  | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси | | **2.09** |  |
|  | Символика и ритуал проведения Олимпийских игр | | **6.09** |  |
|  | Физическое развитие и физическая подготовка | | **8.09** |  |
|  | Правила составления комплексов ОРУ | | **9.09** |  |
|  | Контроль за состоянием организма по ЧСС | | **13.09** |  |
|  | Игры и развлечения в зимнее время года | | **1509** |  |
|  | Игры и развлечения в летнее время года | | **16.09** |  |
|  | Подвижные игры с элементами спортивных игр | | **20.09** |  |
|  | Оздоровительные формы занятий | | **22.09** |  |
|  | Развитие физических качеств | | **23.09** |  |
|  | Профилактика утомления | | **27.09** |  |
|  | Правила ТБ. Бег в коридоре с макси­мальной скоростью. | | **29.09** |  |
|  | Бег 30м | | **30.09** |  |
|  | **К.р.** Бег 60м | | **4.10** |  |
|  | Челночный бег. Эстафеты. | | **6.10** |  |
|  | Преодоление препятствий в беге. | | **7.10** |  |
|  | Равномерный бег *(7 мин).* | | **11.10** |  |
|  | Кросс  *1 км* | | **13.10** |  |
|  | Прыжок в длину с места. | | **14.10** |  |
|  | Прыжок в длину с короткого разбега. | | **18.10** |  |
|  | Прыжок в длину с полного разбега | | **20.10** |  |
|  | **К.р.** Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталки­вания).* | | **21.10** |  |
|  |  |
|  | Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние | | **25.10** |  |
|  | Метание малого мяча с места на дальность. | | **27.10** |  |
|  | Броски набивного мяча | | **28.10** |  |
|  | Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. | | **8.11** |  |
|  | Игры «Кто обгонит», «Че­рез кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. | | **10.11** |  |
|  | Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. | | **11.11** |  |
|  | Игры «Кто дальше бросит», «Кто обго­нит». Эстафеты с обручами. | | **15.11** |  |
|  | Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты с палками. | | **17.11** |  |
|  | Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. | | **18.11** |  |
|  | Игры «Пустое место», «К своим флаж­кам». Эстафеты. | | **22.11** |  |
|  | Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. | | **24.11** |  |
|  | Группировка. Перекаты в группировке. | | **25.11** |  |
|  | Перекаты в группировке с после­дующей опорой руками за головой. | | **29.11** |  |
|  | Кувырок назад в упор присев | | **1.12** |  |
|  | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | | **2.12** |  |
|  | Кувырок вперед. | | **6.12** |  |
|  | 2-3 ку­вырка вперед слитно | | **8.12** |  |
|  | Стойка на лопатках | | **9.12** |  |
|  | Мост из положения лежа на спине. | | **13.12** |  |
|  | **К.р.** Акробатическая комбинация | | **15.12** |  |
|  | Вис стоя и лежа. | | **16.12** |  |
|  | Вис на согнутых руках. | | **20.12** |  |
|  | **К.р.** Подтягивания в висе. | | **22.12** |  |
|  | Гимнастическая комбинация на низкой перекладине | | **23.12** |  |
|  | Ходьба приставными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* | | **27.12** |  |
|  | Ходьба танцевальными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).* | | **29.12** |  |
|  | Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м | | **12.01** |  |
|  | **К.р.** Комбинация на бревне | | **13.01** |  |
|  | Лазание по канату. | | **17.01** |  |
|  | **К.р.** Прыжок с разбега ноги врозь через козла | | **19.01** |  |
|  | Прыжок с разбега согнув ноги через козла | | **20.01** |  |
|  | Прыжки со скакалкой | | **24.01** |  |
|  | Прыжки группами на длинной скакалке | | **26.01** |  |
|  | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев. | | **27.01** |  |
|  | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками | | **31.01** |  |
|  | Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки | | **2.02** |  |
|  | Переноска партнера в парах. | | **3.02** |  |
|  | Гимнастическая полоса препятствий. | | **7.02** |  |
|  | Ловля и передача мяча на месте | | **9.02** |  |
|  | Ловля и передача мяча в движении. | | **10.02** |  |
|  | Ведение мячав движении шагом. | | **14.02** |  |
|  | Ведение мяча в движении бе­гом. | | **16.02** |  |
|  | Бросок двумя руками от груди. | | **17.02** |  |
|  | Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. | | **21.02** |  |
|  | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. | | **28.02** |  |
|  | Ве­дение мяча с изменением направления. | | **2.03** |  |
|  | Ловля и передача мяча в движении в треуголь­никах. | | **3.03** |  |
|  | Ловля и передача мяча в движении в квадра­тах | | **7.03** |  |
|  | Ведение мяча с изменением скорости. | | **9.03** |  |
|  | Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. | | **10.03** |  |
|  | Остановка скачком после ходьбы и бега. | | **14.03** |  |
|  | Передача мяча подброшенного партнером | | **16.03** |  |
|  | Во время перемещения по сигналу – передача мяча. | | **17.03** |  |
|  | Передача в парах | | **21.03** |  |
|  | Передачи у стены | | **23.03** |  |
|  | Прием снизу двумя руками. | | **4.04** |  |
|  | Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. | | **6.04** |  |
|  | Многократные передачи в стену | | **7.04** |  |
|  | Передачи в парах через сетку. | | **11.04** |  |
|  | Двухсторонняя игра | | **13.04** |  |
|  | Ведение мяча | | **14.04** |  |
|  | Ведение мяча с ускорением | | **18.04** |  |
|  | Удар по неподвижному мячу | | **20.04** |  |
|  | Удар с разбега по катящемуся мячу | | **21.04** |  |
|  | Остановка катящегося мяча | | **25.04** |  |
|  | Тактические действия в защите | | **27.04** |  |
|  | Встреч­ная эстафета. | | **28.04** |  |
|  | **К.р.** Бег на результат *(30 м).* | | **2.05** |  |
|  | Бег 60м | | **4.05** |  |
|  | Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы | | **5.05** |  |
|  | Равномерный медленный бег *(7мин).* | | **11.05** |  |
|  | Бег *(8 мин).* Разви­тие выносливости | | **12.05** |  |
|  | **К.р.** Кросс 1 км | | **16.05** |  |
|  | Прыжок в длину с разбега. **К.р.** Прыжок в длину с места. Многоскоки. | | **18.05** |  |
|  | Прыжок в высоту с прямого разбега. | | **19.05** |  |
| 99 | Метание в цель с  4-5 м. **К.р.** Метание малого мяча с места на дальность | | **23.05** |  |

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Аксайского района

Старочеркасская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»

Директор МБОУ Старочеркасской СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Н. Кривошапкина

Приказ от №

М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по реализации АОП для детей с ЗПР

**по физической культуре**

начальное общее образование 3 класс

УчительКондрацкая С.В.

Программа разработана на основе программы по физической культуре В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М.: Просвещение, 2011г.