

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана:

- в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»);

- на основе основной образовательной программой начального общего образования МБОУ ООШ № 38 города Новошахтинска.

- на основе авторской примерной рабочей программы, физическая культура, В.И. Лях, 1- 4 классы. Издательство «Просвещение» 2019 год.

- учебного плана МБОУ ООШ № 38 г. Новошахтинска на 2021-2022 учебный год

- положения ОУ «О рабочих программах».

Программа обеспечивается учебно-методическим комплектом, который включает учебники, рабочие тетради и методические рекомендации для учителя.

1. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2010. – 190с.

Цель программы:

- обеспечение современного образования учащихся в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами.

Целью физического воспитания в начальной школе является содействие всестороннему и гармоничному развитию личности. Это понятие включает в себя крепкое здоровье, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи программы:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- овладение «школой движений»;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, силовых и временных параметров движений, равновесия, ритма, скорости и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представлений, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы с учётом основных направлений программ, включённых в структуру основной образовательной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г. Рабочая программа конкретизирует содержание тем, разделов, даёт примерное распределение учебных часов по темам, разделам, и рекомендуемую последовательность изучения тем, разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, психолого-физиологических и возрастных особенностей учащихся.

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 обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание 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 освоения учебного предмета:

- 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).

3.Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

4. Тематический план учебного предмета

Количество учебных часов. Рабочая программа в 3 классе рассчитана на 3 часа в неделю на протяжении учебного года, то есть на 102 часа в год. Программа будет реализована за 97 часов (5 часов выпадают на праздничные дни, 08.03.2022, 02.05.2022, 03.05.2022, 09.05.2022, 10.05.2022г.) за счёт уплотнения повторения.

Срок реализации рабочей учебной программы – 2021-2022 учебный год.

| № п/п | Раздел, тема раздела | Количество часов | В том числе | |
|-------|--|------------------|---|--------------------|
| | | | Лабораторные, практические работы, проектные и т.д. | Контрольные работы |
| 1. | Лёгкая атлетика | 37 | | |
| | Ходьба и бег. | 19 | Тест | |
| | Метание. | 9 | Тест | |
| | Прыжки. | 9 | Тест | |
| 2. | Гимнастика. | 22 | | |
| | Основы акробатики. | 11 | Тест | |
| | Висы и упоры. | 4 | Тест | |
| | Лазание и перелезание. | 3 | | |
| | Упражнения в равновесии. | 4 | | |
| 3. | Подвижные и спортивные игры. | 38 | | |
| | Развивающие спортивные игры. | 17 | | |
| | Подвижные игры с элементами волейбола, пионербола. | 6 | | |
| | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 10 | | |
| | Подвижные игры с элементами футбола. | 5 | | |
| | Итого | 97 | | |

5.Календарно-тематической план учебного предмета

| № п/п | № урока | Тема урока | Кол-во часов | Дата (по плану) |
|-------|---------|--|--------------------------------|-----------------|
| | | | I четверть 25 часов | |
| | | Лёгкая атлетика Ходьба и бег. | 18 7 | |
| 1 | 1 | Основные правила ходьбы и бега. Инструктаж по ТБ. | 1 | 03.09 |
| 2 | 2 | Различные виды и способы ходьбы. | 1 | 06.09 |
| 3 | 3 | Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием, приставными шагами. | 1 | 07.09 |
| 4 | 4 | Обычный бег, бег с изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». | 1 | 10.09 |
| 5 | 5 | Темп ходьбы и бега. | 1 | 13.09 |
| 6 | 6 | Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». | 1 | 14.09 |
| 7 | 7 | Бег по размеченным участкам дорожки. Игра «У ребят порядок строгий». | 1 | 17.09 |
| | | Метание. | 5 | |
| 8 | 1 | Броски и ловля мяча (1 кг.) в парах. Игра «Воробьи и вороны» | 1 | 20.09 |
| 9 | 2 | Броски и ловля мяча (1 кг.) в узкие вертикальные цели. | 1 | 21.09 |
| 10 | 3 | Метание большого и малого мяча в вертикальную цель. Игра «Невод». | 1 | 24.09 |
| 11 | 4 | Метание малого мяча в горизонтальную цель. | 1 | 27.09 |
| 12 | 5 | Метание набивного мяча (1 кг.) одной рукой от плеча в цель с кругами, с расстояния от 3 до 8 м. Игра «Воробьи и вороны» | 1 | 28.09 |
| | | Прыжки. | 6 | |
| 13 | 1 | Прыжки через короткую и длинную скакалку. Игра « Мышеловка». | 1 | 01.10 |
| 14 | 2 | Прыжок в длину с места. Эстафеты. | 1 | 04.10 |
| 15 | 3 | Прыжки с доставанием подвешенного мяча. | 1 | 05.10 |
| 16 | 4 | Прыжки с высоты 70см. с поворотом в воздухе на 90-180% и приземлением точно в квадрат. | 1 | 08.10 |
| 17 | 5 | Прыжок в высоту. Разбег. Отталкивание. | 1 | 11.10 |
| 18 | 6 | Прыжок в высоту. Приземление. | 1 | 12.10 |
| | | Гимнастика. Основы акробатики. | 22 11 | |
| 19 | 1 | Строевые упражнения. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Игра «Класс, смирно! | 1 | 15.10 |

| | | | | |
|----|----|--|-------------------------------|-------|
| 20 | 2 | Строевые упражнения. Повороты на месте. Игра «Кузнечики». | 1 | 18.10 |
| 21 | 3 | Строевые упражнения. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!» | 1 | 19.10 |
| 22 | 4 | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Игра «Змейка». | 1 | 22.10 |
| 23 | 5 | Комплекс общеразвивающих упражнений. | 1 | 25.10 |
| 24 | 6 | Акробатические упражнения. Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Иголка и нитка». | 1 | 26.10 |
| 25 | 7 | Кувырок вперед из положения упора присев. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Тройка». | 1 | 29.10 |
| | | | II четверть 21 час | |
| 26 | 8 | Кувырок назад из положения упора присев. Игра «Медвежата за медом». | 1 | 08.11 |
| 27 | 9 | Стойка на лопатках из положения лежа на спине. Игра «Через холодный ручей». | 1 | 09.11 |
| 28 | 10 | Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки». | 1 | 12.11 |
| 29 | 11 | Тест. Наклон вперед из положения сидя. | 1 | 15.11 |
| | | Висы и упоры. | 4 | |
| 30 | 1 | Вис согнув ноги. Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | 16.11 |
| 31 | 2 | Подтягивание в вися. | 1 | 19.11 |
| 32 | 3 | Поднимание ног в вися. | 1 | 22.11 |
| 33 | 4 | Тест. Подтягивание на высокой перекладине из виса (м), на низкой перекладине из виса лежа (д). | 1 | 23.11 |
| | | Лазание и перелезание. | 3 | |
| 34 | 1 | Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос». | 1 | 26.11 |
| 35 | 2 | Перелезание через гимнастическое бревно, опираясь руками и ногами, через коня. Игра «Не урони мешочек». | 1 | 29.11 |
| 36 | 3 | Лазание по канату в три приема. | 1 | 30.11 |
| | | Упражнения в равновесии. | 4 | |
| 37 | 1 | Ходьба по бревну (высотой до 100 см.) приставными шагами, большими шагами и выпадами, на носках. | 1 | 03.12 |
| 38 | 2 | Повороты на бревне на носках и на одной ноге. | 1 | 06.12 |
| 39 | 3 | Повороты на бревне прыжком на 90 и 180%. | 1 | 07.12 |
| 40 | 4 | Приседание на бревне и переход в упор присев, в упор стоя на колене, в сед. | 1 | 10.12 |
| | | Подвижные и спортивные игры. Развивающие спортивные игры. | 38 17 | |
| 41 | 1 | Упражнения на внимание. | 1 | 13.12 |
| 42 | 2 | Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. | 1 | 14.12 |

| | | | | |
|----|----|---|----------------------------------|-------|
| 43 | 3 | Подвижная игра «Охотники и утки». | 1 | 17.12 |
| 44 | 4 | Упражнения на ловкость и координацию. Подвижные игры «Мышеловка», «Здравствуйте». | 1 | 20.12 |
| 45 | 5 | Подвижные игры «Волк и зайцы», «Медвежья берлога». | 1 | 21.12 |
| 46 | 6 | Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, разучивание игры «К своим флажкам». | 1 | 24.12 |
| | | | III четверть 29 часов | |
| 47 | 7 | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей, «Кто быстрее?». Инструктаж по ТБ. | 1 | 10.01 |
| 48 | 8 | Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, разучивание игры «Прыгающие воробушки». | 1 | 11.01 |
| 49 | 9 | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет». | 1 | 14.01 |
| 50 | 10 | Подвижные игры, игры с элементами спортивных игр. «Играй, мяч не теряй», Мяч по кругу». | 1 | 17.01 |
| 51 | 11 | Подвижные игры. «Мяч в корзину», «Кто дальше бросит». | 1 | 18.01 |
| 52 | 12 | Подвижные игры. «Передал – садись», | 1 | 21.01 |
| 53 | 13 | Подвижные игры. «Кто быстрее», «Ловкий наездник», | 1 | 24.01 |
| 54 | 14 | Подвижные игры. «Третий лишний», «Рыбаки и рыбки», | 1 | 25.01 |
| 55 | 15 | Подвижные игры. «Салки с домиками», «Чай-чай выручай», | 1 | 28.01 |
| 56 | 16 | Подвижные игры. «Гонка мячей», «Школа мяча». | 1 | 31.01 |
| 57 | 17 | Подвижные игры. «Салки-догонялки». | 1 | 01.02 |
| | | Подвижные игры с элементами волейбола, пионербола. | 6 | |
| 58 | 1 | Игры с элементами ловли мяча отскочившего от пола, от стены. | 1 | 04.02 |
| 59 | 2 | Игры с элементами подбрасывания и ловли мяча в парах. | 1 | 07.02 |
| 60 | 3 | Игры с элементами перебрасывания мяча через сетку. | 1 | 08.02 |
| 61 | 4 | Игры с элементами передачи мяча на месте. | 1 | 11.02 |
| 62 | 5 | Игры с элементами передачи мяча в движении. | 1 | 14.02 |
| 63 | 6 | Игры с элементами перебрасывания мяча через сетку. | 1 | 15.02 |
| | | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 10 | |
| 64 | 1 | Ведение баскетбольного мяча. | 1 | 18.02 |
| 65 | 2 | Ведение и передача Подвижная игра «Круговая охота». | 1 | 21.02 |

| | | | | |
|----|----|---|---------------------------------|-------|
| 66 | 3 | Игры с элементами владения мячом. Подбрасывание и ловля баскетбольного мяча. | 1 | 22.02 |
| 67 | 4 | Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | 25.02 |
| 68 | 5 | Подвижная игра «Передал — садись». | 1 | 28.02 |
| 69 | 6 | Подвижная игра «Не давай мяча водящему». | 1 | 01.03 |
| 70 | 7 | Спортивный марафон «Внимание, на старт». | 1 | 04.03 |
| 71 | 8 | Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . | 1 | 05.03 |
| 72 | 9 | Развитие координации. Игра «Капитаны». | 1 | 11.03 |
| 73 | 10 | Тест. Челночный бег 3 раза по 10 метров. | 1 | 14.03 |
| | | Подвижные игры с элементами футбола. | 5 | |
| 74 | 1 | Изучение основных правил футбола. Игры с элементами владения мячом. | 1 | 15.03 |
| 75 | 2 | Игры с элементами остановки и передачи мяча ногами. | 1 | 18.03 |
| | | | IV четверть 22 часов | |
| 76 | 3 | Игры с элементами движения «Отдал-открылся». Инструктаж по ТБ. | 1 | 28.03 |
| 77 | 4 | Игры с элементами ударов по воротам. | 1 | 29.03 |
| 78 | 5 | Игра в футбол по упрощенным правилам. | 1 | 01.04 |
| | | Легкая атлетика. Бег. | 19 12 | |
| 79 | 1 | Дыхание, работа рук и ног при беге. Игра «Вызов». | 1 | 04.04 |
| 80 | 2 | Спринтерский бег. Низкий старт. Разгон. Игра «Ястреб и утка». | 1 | 05.04 |
| 81 | 3 | Бег с ускорением. Игра «Городки». | 1 | 08.04 |
| 82 | 4 | Спринтерский бег. Бег по дистанции. Игра «Быстро в круг». | 1 | 11.04 |
| 83 | 5 | Спринтерский бег. Финиширование. Игра «Кто быстрее встанет в круг?» | 1 | 12.04 |
| 84 | 6 | Тест. Бег на 30м. | 1 | 15.04 |
| 85 | 7 | Длительный бег. Дыхание, работа рук и ног при беге. | 1 | 18.04 |
| 86 | 8 | Длительный бег до 3 минут. Развитие выносливости. | 1 | 19.04 |
| 87 | 9 | Длительный бег. Контрольный забег. | 1 | 22.04 |
| 88 | 10 | Тест. Бег в течение 6 минут. Игра «Два Мороза». | 1 | 25.04 |
| 89 | 11 | Преодоление полосы препятствий. | 1 | 26.04 |
| 90 | 12 | Тест. Бег с высокого старта 30м. | 1 | 29.04 |
| | | Метание. | 4 | |
| 91 | 1 | Метание теннисного мяча на дальность. | 1 | 06.05 |
| 92 | 2 | Метание большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками снизу. Игра «Бросай поймай». | 1 | 13.05 |
| 93 | 3 | Метание большого мяча (1 кг) на дальность от груди. | 1 | 16.05 |
| 94 | 4 | Метание большого мяча (1 кг) на дальность из-за | 1 | 17.05 |

| | | | | |
|----|---|---|----------|-------|
| | | ГОЛОВЫ. | | |
| | | Прыжки. | 3 | |
| 95 | 1 | Разбег и отталкивание при выполнении прыжка в длину. Игра « Мышеловка». | 1 | 20.05 |
| 96 | 2 | Полет и приземление в прыжках в длину. | 1 | 23.05 |
| 97 | 3 | Прыжок в длину с разбега «способом согнув ноги». | 1 | 24.05 |