**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кириковская средняя школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  заместитель директора по учебно-воспитательной работе Сластихина Н.П.\_\_\_\_\_\_\_  «31» августа 2020 |  | УТВЕРЖДАЮ:  Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа»  Ивченко О.В.\_\_\_\_\_\_\_\_  «31» августа 2020 года |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по предмету «Физическая культура» для учащихся 3 класса**

**муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа»**

Составил: учитель Дроздов Андрей Витальевич

2020-2021 учебный год

# 1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа составлена на основании основанной общеобразовательной программы начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа», учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» на 2020-2021 учебный год для обучающихся 1-4 классов, положения о рабочей программе педагогического работника муниципального казенного образовательного учреждения «Кириковская средняя общеобразовательная школа» от 30 мая 2019 года , программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 1-4 классы. В.А. Лях,М.,«Просвещение», 2008, учебника «Физическая культура» 1-4 классы, В.Я. Лях, М.,«Просвещение» 2014 г. Задачипредмета «Физическая культура»**:**

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения

**2. Планируемые результаты освоения предмета.**

**Личностные результаты:**

* включают в себя воспитание российской гражданкой идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству, чувства ответственности перед Родиной, уважения государственных символов (герба, флага. Гимна); - формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, готовность к служению Отечеству, его защите; - формирование мировоззрения, соответствующему современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
* формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; -готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
* формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире; - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми и детьми младшего возраста в разных видах деятельности;
* формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
* формирование готовности и способности к образованию и самообразованию;
* формирование эстетического отношения к миру;
* принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом совершенствовании;
* формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью ( как собственному так и других людей);
* формирование осознанного выбора будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов» формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;
* формирование ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные результаты:**

Включают в себя умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;

* умение самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
* умение использовать ресурсы для достижения целей, выбирать эффективные стратегии;
* умение продуктивно общаться и взаимодействовать в совместной деятельности, эффективно разрешать конфликты, учитывать позиции и интересы других участников деятельности;
* владение навыками познавательной, учебно–исследовательской и проектной деятельности; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения задач, к самостоятельной информационно – познавательной деятельности, умение работать с информацией;
* умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ);
* умение определять назначение и функции различных социальных институтов; умение самостоятельно принимать решения и оценивать их;
* умение чётко и ясно излагать свою точку зрения;
* владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов оснований, границ своего знания и незнания.

**Предметные результаты:**

Включают в себя умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе подготовки к задаче комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

* овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств;
* владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их различной деятельности;
* овладение техническими приёмами т двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;
* умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
* умение бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
* умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические

упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

* умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
* развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
* умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; умение применять их в игровой и соревновательной деятельности; умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**3. Содержание учебного предмета.**

Знания о физической культуре. Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Здоровье и здоровый образ жизни. Понятие о физической культуре личности. Основные формы и виды физических упражнений. Адаптивная физическая культура. Способы регулирования нагрузок. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Основы организации двигательного режима. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

**Способы физкультурной деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно—оздоровительной деятельностью.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей культуры. Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга.

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел программы | Количество часов |
| Знания о физической культуре | 2 |
| Способы физкультурной деятельности | В процессе проведения уроков |
| Физическое совершенствование:  1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе проведения уроков |
| 2. Спортивно-оздоровительная деятельность:  Гимнастика с основами акробатики  Лёгкая атлетика  Лыжная подготовка  Спортивные и подвижные игры    Общеразвивающие упражнения | 20  18  8  20  В процессе проведения уроков |
| Общее количество часов | 68 |

**4. Тематическое планирование с указанием часов на освоение каждой темы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п.п. | Название разделов, название тем. | Количес тво часов. | Дата |
| 1. | Организационно-методические указания | 1 | 01.09.2020 |
| 2. | Тестирование бега на 30 метров с высокого старта | 1 | 02.09.2020 |
| 3. | Техника челночного бега | 1 | 08.09.2020 |
| 4. | Тестирование челночного бега 3х10м | 1 | 09.09.2020 |
| 5. | Тестирование метания малого мяча на дальность | 1 | 15.09.2020 |
| 7. | Упражнения на развитие координации движений | 1 | 16.09.2020 |
| 8. | Подвижные игры | 1 | 22.09. 2020 |
| 9. | Физические качества | 1 | 23.09. 2020 |
| 10. | Техника прыжка в длину с разбега | 1 | 29.09.2020 |
| 11. | Прыжок в длину с разбега на результат | 1 | 30.09.2020 |
| 12. | Подвижные игры | 1 | 06.10.2020 |
| 13. | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 | 07.10.2020 |
| 14. | Тестирование наклона вперёд из положения стоя | 1 | 13.10.2020 |
| 15. | Тестирование подъема туловища из положения лёжа за  30 с. | 1 | 14.10.2020 |
| 16. | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | 20.10.2020 |
| 17. | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись | 1 | 21.10.2020 |
| 18. | Броски и ловля малого мяча в парах | 1 | 03.11.2020 |
| 19. | Подвижные игры | 1 | 10.11.2020 |
| 20. | Броски и ловля мяча в парах | 1 | 11.11.2020 |
| 21. | Подвижные игры | 1 | 17.11.2020 |
| 22. | Кувырок вперёд | 1 | 18.11.2020 |
| 23. | Кувырок вперёд с трёх шагов | 1 | 24.11.2020 |
| 24. | Кувырок вперёд с разбега | 1 | 25.11.2020 |
| 25. | Усложнённые варианты кувырка вперёд | 1 | 01.12.2020 |
| 26. | Стойка на лопатках. Мост | 1 | 02.12.2020 |
| 27. | Круговая тренировка | 1 | 08.12.2020 |
| 28. | Лазание перелазание по гимнастической стенке | 1 | 09.12.2020 |
| 29. | Различные вида перелазаний | 1 | 15.12.2020 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 30. | Вис завесом одной и двух ногами на перекладине | 1 | 16.12.2020 |
| 31. | Круговая тренировка | 1 | 22.12.2020 |
| 32. | Прыжки в скакалку | 1 | 23.12.2020 |
| 33. | Прыжки в скакалку в движении | 1 | 12.01.2021 |
| 34. | Круговая тренировка | 1 | 13.01.2021 |
| 35. | Вис согнувшись и вис прогнувшись на перекладине | 1 | 19.01.2021 |
| 36. | Переворот вперёд и назад на перекладине | 1 | 20.01.2021 |
| 37. | Вращение обруча | 1 | 26.01.2021 |
| 38. | Варианты вращения обруча | 1 | 27.01.2021 |
| 39. | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок | 1 | 02.02.2021 |
| 40. | Повороты переступанием на лыжах без палок | 1 | 03.02.2021 |
| 41. | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками | 1 | 09.02.2021 |
| 42. | Торможение падением на лыжах с палками | 1 | 10.02.2021 |
| 43. | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | 1 | 16.02.2021 |
| 44. | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон | 1 | 17.02.2021 |
| 45. | Подъём на склон «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах | 1 | 24.02.2021 |
| 46. | Подъём на склон «ёлочкой» | 1 | 02.03.2021 |
| 47. | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах | 1 | 03.03.2021 |
| 48. | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 | 09.03.2021 |
| 49. | Лазание по канату | 1 | 10.03.2021 |
| 50. | Подвижные игры | 1 | 16.03.2021 |
| 51. | Преодоление полосы препятствий | 1 | 17.03.2021 |
| 52. | Преодоление усложнённой полосы препятствий | 1 | 30.03.2021 |
| 53. | Техника прыжка в высоту с прямого разбега | 1 | 31.03.2021 |
| 54. | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 06.04.2021 |
| 55. | Ведение мяча | 1 | 07.04.2021 |
| 56. | Ведение мяча в движении | 1 | 13.04.2021 |
| 57. | Броски мяча через волейбольную сетку | 1 | 14.04.2021 |
| 58. | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций | 1 | 20.04.2021 |
| 59. | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа на спине за 30 с. | 1 | 21.04.2021 |
| 60. | Тестирование подтягивания на низкой перекладине | 1 | 27.04.2021 |
| 61. | Тестирование бега на 30 м. | 1 | 28.04.2021 |
| 62. | Тестирование челночного бега 3х10м | 1 | 04.05.2021 |
| 63. | Тестирование метания малого мяча на дальность | 1 | 05.05.2021 |
| 64. | Промежуточная аттестация в форме зачёта | 1 | 11.05.2021 |
| 65. | Подвижные игры | 1 | 12.05.2021 |
| 66. | Подвижные игры | 1 | 18.05.2021 |
| 67 | Подвижные игры | 1 | 19.05.2021 |
| 68 |  | 1 |  |

Необходима коррекция расписания в мае 2021 года на 1 час.

**5. Список литературы, используемой при оформлении рабочей прграммы**

1**.**Авторская программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2016

2.Учебник физической культуры для общеобразовательных школ.1-4 класс под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2009 г.

3. Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. Составитель А.Ю.

Патрикеев, М. ВАКО, 2017