

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
« ШКОЛА СОСНЫ»**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор**

**И.П. Гурьянкина**

**Приказ № 3**

**от « 28 » августа 2020 г.**

**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
3 класс  
начальное общее образование  
(ФГОС НОО)**

**Составитель:**

**Сова Сергей Иванович**

**учитель физической культуры**

**2020 – 2021 учебный год**

## Содержание

1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета физическая культура .....4
2. Содержание учебного предмета физическая культура.....8
3. Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов ,отводимых на освоение каждой темы.....10
4. Приложение к рабочей программе по физической культуре.....17

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе авторской программы Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С. Петрова в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, Программы УМК "Начальная школа XXI века" "Физическая культура: 1-4 классы-М.: Вентана –Граф , 2013 .-48 с.

Реализация учебной программы обеспечивается учебным пособием «Физическая культура» (учебник для учащихся общеобразовательных учреждений, 3-4 класс./ Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская – М.: Вентана-Граф, 2015

Содержание программы соответствует авторской программе.

На изучение предмета в 3 классе предусмотрено 102 часа в год (34 учебных недели по 3 часа в неделю).

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели. Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре. Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

## **1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета физическая культура**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

**У обучающегося будут сформированы:**

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры; понимание ценности человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- осознанное выполнение правил личной гигиены;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах); способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств.
- навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

**Обучающийся получит возможность для формирования:**

- *овладением умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);*
- *систематического наблюдения за своим физическим состоянием (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);*
- *стремления к совершенствованию физического развития.*

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- **Обучающийся научится:**
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя и последовательности стандартных действий ;
- планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия с учетом требований безопасности;
- ставить учебную задачу на основе соотнесения того, что уже известно и освоено, а также качество и уровень освоения;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий и уметь исправлять их.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- *планированию общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов;*
- *осуществление взаимного контроля;*
- *оценивать собственное поведение и поведение партнёра и внесение необходимых коррективов.*

## **Познавательные универсальные учебные действия:**

### **Обучающийся научится:**

- изучать правила подвижных игр и игр разных народов;
- организовывать подвижные игры самостоятельно (на переменах, на улице, дома)
- различать виды спорта и правила их проведения;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств
- составлять модель и преобразовывать ее в случае необходимости.

### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- *добывать и получать новые знания о своем здоровье, о том как сохранить, беречь или улучшить свое здоровье;*
- *проводить и организовывать со сверстниками элементы соревнований и осуществлять их объективное судейство;*

## **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

### **Обучающийся научится:**

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре, интегрироваться в группу сверстников;
- сохранять доброжелательное отношение со сверстниками ;

### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- *общению и взаимодействию с партнёрами по совместной деятельности ,задавать вопросы на понимание технических приёмов, способов;*
- *аргументировать собственную позицию с позицией партнёров;*
- *оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.*

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

### **Обучающийся научится:**

- планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня,
- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, давать характеристику её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- *оказывать посильной помощи и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий,*
- *доброжелательно и уважительно относится к сверстникам при объяснении ошибок и способов их устранения;*
- *объяснять в доступной форме правила (технику) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.*

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся получают возможность научиться:

*иметь представление:*

- физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол; составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

### Обучающиеся получают возможность демонстрировать уровень физической подготовленности:

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 2 ступень (9-10 лет)

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
		■	■	■	■	■	■
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00

3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами	Ладонями	Пальцами	Ладонями		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 2 км по пресеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

## 2. Содержание предмета

### **Знания о физической культуре.**

- Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
- Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

### **Способы физкультурной деятельности.**

- Самостоятельной деятельности. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. 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 упражнений на развитие физических качеств.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд. Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазанья, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Лёгкая атлетика:* челночный бег. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: в длину и в высоту, спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжная подготовка:* передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием

*Кроссовая подготовка:* бег на выносливость.

*Подвижные и спортивные игры.*

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.

*Общеразвивающие упражнения.*

*На материале гимнастики с основами акробатики.*

Развитие гибкости: выпады и полушпагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой.



Развитие координации: жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов.

Формирование осанки: комплексы коррегирующих упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

Развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе, перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки, подтягивание в висе стоя и лёжа.

*На материале лёгкой атлетики.*

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты: челночный бег, бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений.

Развитие выносливости: бег на дистанцию до 400м.

Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами ( сверху, сбоку, снизу, от груди).

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов ,отводимых на освоение каждой темы, календарно-тематическое планирование**

**Тематическое планирование**

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)</b>		
История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью	Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной деятельностью и спортом
История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью	Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры	Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века; понимать связь между военной деятельностью и спортом
Физическая культура народов разных стран	Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии	Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока
Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений
Основные двигательные качества человека	Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости	Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); описывать способы развития основных двигательных качеств

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
		человека
<b>Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)</b>		
Правильное питание	Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов	Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями
Правила личной гигиены	Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов	Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры
<b>Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)</b>		
Измерение длины и массы тела	Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника	Объяснять значение измерения длины и массы тела; измерять длину и массу тела; наблюдать свои показатели длины и массы тела
Оценка основных двигательных качеств	Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м),	Регулярно вести дневник самоконтроля; понимать необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества; наблюдать уровень

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперед из положения стоя)	развития своих двигательных качеств
<b>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч)</b>		
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперед стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. д.)	Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой; выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики
Физические упражнения для физкультминуток	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях	Выполнять физкультминутки в домашних условиях
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной)	Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки
Упражнения для профилактики нарушений зрения	Согревание глаз ладонями. Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе	Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Упражнения для развития силы мышц (прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания мяча на дальность и из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра)	Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	<p>в максимально быстром темпе, круговые движения ногами в положении лёжа — «велосипед»), выносливости (пробежка в среднем темпе; бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений), гибкости (наклоны вперёд в положении стоя до касания руками коленей или пола; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; приседание с вытянутыми вперёд руками)</p>	
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90ч)</b>		
Лёгкая атлетика	<p>Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»). Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)</p>	<p>Называть основные фазы бега; выполнять высокий и низкий старты; бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; преодолевать дистанцию 1 км на время; прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»; выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель</p>
Гимнастика с основами акробатики	<p>Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте</p>	<p>Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения</p>

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	<p>шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой</p>	
Подвижные и спортивные игры	<p>Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги)</p>	<p>Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом; освоить элементы игры в футбол; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками</p>

## Календарное планирование

№ п/п	Раздел, тема урока			Примечание
		Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки(и/или коррекция)	
<b>Основы знаний по физической культуре</b>				
1	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. История физической культуры в древних обществах.			
2	История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью			
3	Физическая культура народов разных стран			
4	Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями			
<b>Организация здорового образа жизни</b>				
5	Правильное питание			
6	Правила личной гигиены			
<b>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью</b>				
7	Измерение длины и массы тела			
8	Тест проверки мышечной силы			
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
9	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Игра на внимание «Волшебное слово»			
10	Физические упражнения для физкультминуток Игра на внимание.			
11	Упражнения для профилактики нарушений зрения			
<b>Легкая атлетика</b>				
12	Ходьба и бег.			
13	Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Игра «Быстро по своим местам			
14	Лёгкая атлетика			
15	Ходьба и бег с изменением направления и скорости. П/игра на внимание «Запрещенное движение»			
16	Обычный бег, бег с изменением направления движения.			
17	Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки- мышки			
18	Лёгкая атлетика			
19	Развитие координационных способностей Ходьба и бег. Игра «К своим флажкам»			
20	Лёгкая атлетика			
21	Развитие скоростных способностей Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».			
22	Лёгкая атлетика Развитие скоростных способностей. Бег с максимальной скоростью с высокого старта 30м.			
23	Подвижная игра « Догонялки на марше».			
24	Лёгкая атлетика			
25	Развитие скоростной выносливости. Бег в чередовании с ходьбой.			

	Игра «Кто обгонит?»			
26	Лёгкая атлетика			
27	Развитие скоростно-силовых способностей Броски и ловля набивных мячей			
28	Лёгкая атлетика Метание мяча в цель. Подвижная игра: «Увертывайся от мяча».			
29	Лёгкая атлетика			
30	Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры			
31	Лёгкая атлетика			
32	Развитие силовых способностей и прыгучести. Игра «Зайцы в огороде»			
33	Лёгкая атлетика			
34	Прыжки на скакалке . Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».			
35	Лёгкая атлетика			
36	Прыжок в длину с разбега .Игра «Лошадки».			
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>				
37	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Игра «Класс, вольно!»			
38	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.			
39	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд			
39	Акробатические упражнения.			
40	Кувьрки вперёд и назад. Игры на внимание			
41	Акробатические комбинации. Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод			
42	Гимнастические упражнения прикладного характера .Передвижение по гимнастической стенке. Игра «Иголка и нитка»			
43-	Гимнастические упражнения прикладного характера			
44	Прыжки со скакалкой. Эстафеты			
45	Строевые упражнения и строевые приёмы			
46	Выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!»,			
47	Акробатические упражнения.			
48	Кувьрки вперёд и назад			
49	Акробатические упражнения.			
50	Подвижная игра « Догонялки на марше			
51	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд			
52	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд			
<b>Спортивные и подвижные игры</b>				
56	Развитие координационных способностей. Подвижная игра			
57	«Гонка мячей			
58	Подвижные игры с баскетбольным мячом.			
59	Инструктаж по технике безопасности на уроках с мячом			
60	Стойки и передвижения, повороты, остановки.			
61	П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй»			



62	Ловля и передача мяча			
63	П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй»			
64	Ведение мяча на месте, в движении.			
65	П/игра «Мяч водящему»			
66	Бросок мяча в цель (щит).			
67	П/игра «Мяч в корзину»			
68	Правила игры в футбол. Игра «Мяч в ворота»			
69				
70	Развитие координационных способностей Подвижная игра			
71	«Третий лишний»			
72	Подвижные игры с баскетбольным мячом. П/игры: « Попади			
73	в обруч», «Мяч в корзину»			
74	Подвижные игры на материале волейбола. Игра «Бросай-			
75	поймай». «Выстрел в небо			
76	Преодоление малых препятствий.			
77	Мини-футбол по упрощенным правилам			
78	Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. ;			
79	подвижные игра «Увертывайся от мяча».			
80	Элементы футбола.			
82	Игра в футбол.			
83	Подвижные игры с мячом.			
84	Ведение мяча на месте. Бросок набивного мяча от груди. П/игра «Брось – поймай». «Два мороза»			
85	Развитие двигательных качеств.			
86	Эстафеты с предметами. П/игра: «Попади в обруч»			
87	Подвижные игры с мячом			
88	Ловля и передача мяча. Подвижные игра: «Увертывайся от мяча».			
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>				
89	Техника безопасности при выполнении гимнастических			
90	упражнений. Кувырок вперед.			
91	Акробатические упражнения.			
92	Кувырок вперед. П/игра на внимание.			
93	Развитие гибкости			
94	П/игра на внимание. Упражнения в висячем положении и упорах. Подвижная игра «Прокати быстрее мяч!».			
<b>Легкая атлетика</b>				
95	Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.			
96	Преодоление препятствий Подвижная игра «Гимнастическая полоса препятствий».			
97	Развитие выносливости.			
98	Бег на 1000м без учета времени. П/игра на внимание: «Класс, вольно!»			
99	Бег с максимальной скоростью с высокого старта 30м.			
100	Подвижная игра «Гонка мячей».			

101				
102	Резервные уроки			

## **Приложение к рабочей программе по физической культуре**

Все учащиеся школы в обязательном порядке подлежат медицинскому освидетельствованию. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общей физической подготовленности и тренированности детей школьного возраста делят на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. С учетом распределения детей по медицинским группам учитель осуществляет дифференцированный подход к учащимся при проведении всей учебно-воспитательной работы.

**Основная медицинская группа** включают детей и подростков без отклонений в соответствии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющих достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой) в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов с дифференцированной оценкой; рекомендуется дополнительные виды занятий в избранном виде спорта.

**Подготовительная медицинская группа.**

К этой группе относятся дети, имеющие незначительные (преимущественно-функционального характера) отклонения в состоянии здоровья и физического развития. Занятия проводятся с ними по учебным программам. Но обязательным условием работы с этой группой занимающихся является постепенность в усвоении предусмотренных двигательных действий. Освобождаются они лишь от тех упражнений, которые могут усугубить имеющиеся функциональные или органические нарушения, и от высоких нагрузок. С этими детьми следует проводить дополнительные занятия, стимулировать самостоятельную работу с целью повышения уровня их физического развития. При улучшении состояния здоровья и физического развития учащиеся, занимающиеся в подготовительной группе, по разрешению врача могут быть переведены в основную группу. Учащиеся основной и подготовительной медицинской группы занимаются вместе.

**Специальная медицинская группа.**

Учащиеся специальной медицинской группы (СМГ) занимаются физической культурой отдельно от остальных школьников по специальной программе. Поэтому в сетку учебного расписания общеобразовательного учреждения включаются уроки физической культуры для этого контингента школьников. Из учащихся СМГ формируются три учебные группы: первая группа-7-11 лет, вторая группа-12-14 лет и третья группа-15-17 лет.(в зависимости от заболевания). Если такой СМГ в школе не сформировано, тогда учащиеся, отнесенные к СМГ, обязаны посещать занятия по ЛФК при детской поликлинике, а в школу принести справку с рекомендациями.

Уроки физической культуры для учащихся СМГ планируются после основных занятий из расчета два раза в неделю. Кроме того, учащиеся СМГ посещают уроки физической культуры для остальных школьников. На этих занятиях они выполняют преимущественно упражнения корригирующей и дыхательной гимнастики (специально разученные комплексы с методистом ЛФК при поликлинике), лечебной физической культуры, а также двигательные действия на повторение и закрепление материала, освоенного на уроках в специальных медицинских группах.

Основной формой занятий по физической культуре с учащимися СМГ являются уроки физической культуры и занятия в группах СМГ при поликлинике.

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выхода
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием(по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5 -10 мин. - первый год обучения, 10 - 15 мин.- второй и последующие годы обучения)
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и голове	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно – кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	

## **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета физическая культура обучающихся в подготовительной группе.**

### **Обучающийся научится:**

- выполнять приемы гигиенической (оздоровительной) гимнастики;
- отбирать и составлять в определенной последовательности упражнения для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой с учетом состояния здоровья и самочувствия;
- оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений при измерении показателей физического развития и физической подготовленности;

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- выполнять акробатическую комбинацию;
- выполнять композицию оздоровительной гимнастики;
- выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта;
- устно отвечать по теме данной в программном материале;
- составлять и отвечать на вопросы по программному материалу.
- оказывать помощь учителю в проведении уроков, спортивных мероприятий.

## **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета физическая культура обучающихся в специальной группе.**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 3-х классов СМГ должны иметь представление:

- о факторах положительного влияния физической культуры на развитие личностных качеств человека, его физическое, психическое и нравственное развитие;
- о планирование индивидуальных занятий корригирующей и оздоровительной направленности и по общефизической подготовке.

### **Обучающийся научится:**

- выполнять приемы гигиенической (оздоровительной) гимнастики;
- отбирать и составлять в определенной последовательности упражнения для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой с учетом состояния здоровья и самочувствия;
- оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений при измерении показателей физического развития и физической подготовленности;

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- выполнять акробатическую комбинацию;
- выполнять композицию оздоровительной гимнастики;
- выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта;
- устно отвечать по теме данной в программном материале;
- составлять и отвечать на вопросы по программному материалу.
- оказывать помощь учителю в проведении уроков, спортивных мероприятий.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- гибкость – из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- быстрота – скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- выносливость – бег в спокойном темпе без учета времени или ходьба в быстром темпе;
- сила (по выбору) – прыжок в длину с места, бросок набивного мяча из положения сидя на полу.

## **Требования к уровню подготовки обучающихся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью на занятиях физической культуры**

Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося, с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

**Общую выносливость** обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

**Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц** обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места. Прыжок проводится на нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.

**Силу мышц рук и плечевого пояса** можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.

Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о **координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции**. Засчитывается количество пойманных мячей.

Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о **координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног**. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить **силовую выносливость**. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

Тесты физической подготовленности для учащихся первого года обучения в составе СМГ проводятся в декабре и апреле, для второго и последующих лет обучения - в сентябре, декабре и апреле.

Совершенствование содержания и организации физического воспитания в общеобразовательных учреждениях определяется дифференцированным подходом к физической нагрузке для каждой медицинской группы учащихся в соответствии с их физической подготовленностью и состоянием здоровья.

Следует иметь в виду, что дети II и III групп здоровья, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для учащихся основной и подготовительной групп.

В то же время, несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности учащихся СМГ регулярные занятия физической культурой небольшого объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5 - 2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении.

Кроме этого, каждый из обучающихся СМГ имеет свой выбор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств.

В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки основной группы обучающихся, нельзя. Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

**СОГЛАСОВАНО**  
**Протокол заседания**  
**методического объединения учителей**  
**от 26.08.2020г. № 01**

**СОГЛАСОВАНО**  
**Зам. директора по УВР**  
**\_\_\_\_\_ Т.А. Демчук**  
**27.08.2020г.**





