

Рассмотрено на
заседании МО
учителей начальных
классов
руководитель МО
А. В. Девяткина
Протокол № 01
от «28» августа 2020г.

Утверждаю
директор
МКОУ ЛСОШ №1
М.М.Костина
Приказ № 85
от «01» сентября 2020г.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «31» августа 2020г.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ленинская средняя общеобразовательная школа № 1
Ленинского муниципального района Волгоградской области

**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
в 3 А классе
на 2020-2021 учебный год**

Составитель: Геровская Елена Александровна
учитель начальных классов
МКОУ «ЛСОШ № 1»

Ленинск 2020

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ МО РФ от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» с изменениями.
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2017 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных к использованию в образовательном процессе на 2018-2019 уч. год».
4. Образовательная программа МКОУ ЛСОШ №1 г. Ленинска
5. Программы общеобразовательных учреждений Начальная школа 3 класс учебно-методический комплект «Школа России» «Просвещение», 2017 год.
6. Учебный план 2020-2021 учебный год МКОУ ЛСОШ №1 г. Ленинск.

Рабочая программа составлена на основе Федеральных государственных образовательных стандартов второго поколения и программы УМК «Школа России».

Курс физической культуры 3 класса построен на общей научно-методической основе, реализующей принцип комплексного развития личности младшего школьника и позволяющей организовать целенаправленную работу по формированию у учащихся элементов учебной деятельности.

Целью программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

В связи с отсутствием материально - технической базы для лыжной подготовки материал темы «Лыжная подготовка» (в 1 – 4 классах) перераспределен на материал разделов «Подвижные и спортивные игры» в 1-4 классах», (в соответствии с рекомендациями Минобробразования России «О занятиях по физической культуре в зимний период»: письмо Минобробразования России от 27 ноября 1995г. №

1355/11 и автора программы).

Предмет «Физическая культура» изучается на ступени начального общего образования в качестве обязательного предмета в 3 классе в общем объеме 102 часов (34 недели, 3 часа в неделю: 1 час теории и 2 часа практических занятий). По учебному плану МКОУ ЛСОШ №1 в общем объеме 68 часов (34 недели, 2 часа в неделю).

I. Планируемые предметные освоения учебного предмета.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
- выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен»;

Ученик получит возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой
- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
- соблюдать личную гигиену, режим дня;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;

- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;

II. Содержание учебного предмета.

Физическое совершенствование и знания о физической культуре (68 ч)

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

Организуемые 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 лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа 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 виса 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 спуском 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.

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.

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.

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

№ п/п	Наименование разделов/тем	Общее количество часов на изучение раздела/тем
1.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	16
2.	Подвижные игры	24
3.	Гимнастика с элементами акробатики	21
4.	Лапта	7
Всего		68

III. Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема урока	Дата
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Игра "Пустое место"	01.09
2	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Игра "Пустое место"	03.09
3	Ходьба и бег. Эстафеты.	08.09
4	Ходьба и бег. Бег с ускорением.	10.09
5	Ходьба и бег. Бег с ускорением. "Круговая эстафета"	15.09
6	Прыжки. Прыжки с места	17.09
7	Прыжки в длину. Игра "К своим флажкам", Прыжки по полоскам"	22.09
8	Прыжки в длину. Игра "Прыгающие воробушки".	24.09
9	Бросок малого мяча.	29.09
10	Бросок малого мяча. Метание в цель. Игра "Волк во рву"	01.10
11	Бросок малого мяча. Метание мяча на заданное расстояние. Игра "Волк во рву"	06.10
12	Урок-игра	08.10
13	Равномерный бег 4 мин. Игра "Удочка"	13.10
14	Равномерный бег 5 мин. Игра "Удочка".	15.10
15	Урок- игра	20.10
16	Бег 6 мин . Игра "Удочка"	22.10
17	Строевые упражнения ,перекаты и группировка. Игра "Быстро по местам"	
18	Перекаты и группировка опорой руками за головой. Игра "Быстро по местам"	

19	Урок-игра, соревнование "Чья березка лучше?"	
20	Техники кувырка вперед. Игра "Альпинисты"	
21	Стойка на лопатках. Игра "Альпинисты"	
22	Урок-соревнование "Лучший акробат", выполнение двух кувырков вперед	
23	"Мост" из положения лежа на спине. Игра "Кочка, тропинка-копна"	
24	Акробатические комбинации.из 4 элементов. Игра "Кочка, тропинка-копна"	
25	Урок-игра, соревнование "Лучший акробат"	
26	Вис на согнутых руках. Игра "Что изменилось?"	
27	Подтягивание в висе. Игра "Космонавты"	
28	Урок-соревнование по подтягиванию в висе.	
29	Построение в две шеренги. Висы и упоры. Игра "Космонавты"	
30	Лазание по наклонной скамейке. Игра "Справь осанку"	
31	Урок-игра, соревнование с элементами гимнастики.	
32	Лазание и перелезания по наклонной скамейке. Игра "Ловцы и обезьяны"	
33	Ходьба по наклонной скамейке.Урок-игра.	
34	Опорный прыжок на горку матов. Эстафета.	
35	Лазание по гимнастической скамейке в упоре лежа..	
36	Передвижения противоходом. Урок-игра, соревнование "Лучший гимнаст".	
37	Техника безопасности на уроке П/И	
38	Ловля мяча на месте. Игра "Гонка мячей по кругу"	
39	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра "Гонка мячей по кругу"	
40	Урок -игра, соревнование, эстафеты	
41	Ловля и передачи мяча в движении. Игра "Вызови по имени"	
42	Ведения мяча на месте правой(левой) рукой в движении шагом. Игра"Вызови по имени"	
43	Урок-игра, соревнование в "Школе мяча"	
44	Ведения мяча с изменением направления. "Игры с ведением мяча"	
45	Ведения мяча изменением направления. "эстафеты с ведением"	

46	Урок-игра, соревнование в "Школе мяча". Зачет	
47	Броски в цель. Игра "Быстро и точно"	
48	Броски в цель 5м. Игра "Подвижная цель"	
49	Упражнения в равновесии. Игра "Ловцы и обезьяны"	
50	Урок-игра, соревнования в "Школе мяча".	
51	Эстафеты с мячом. игра "Мини-баскетбол"	
52	Эстафеты с мячом. Игра "Перестрелка".	
53	Соревнование. Игры "Борьба за мяч", Пионербол"	
54	Спринтерский бег	
55	Урок-соревнование по бегу на 30 м	
56	Прыжок в длину с места	
57	Урок-соревнование "Кто дальше прыгнет"	
58	Метание мяча с места	
59	Метание мяча на дальность. П/И " Кто дальше бросит".	
60	Метание в цель(1x1) с расстояния 4-5м	
61	Метание в цель(1x1) с расстояния 6-8 м	
62	Удар битой по мячу снизу. П/И "Вызов номеров"	
63	Удар битой по мячу сбоку, подбор мяча. П/И Попади в цель.	
64	Урок-соревнование " по подвижным играм"	
65	Техника бокового удара по мячу, подбора мяча. П/И " Попади в цель"	
66	Закрепление техники ударов по мячу, подбора мяча	
67	Удар битой сверху влево	
68	Удар битой сверху вправо, прямо.	