**Пояснительная записка**

**Нормативная база учебного курса.**

**Рабочая программа по физической культуре для 3б класса составлена на основе следующих нормативных документов:**

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 03 августа 2018 года №317-ФЗ «О внесении изменений в статьи 11 и 14 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального государственного образовательного стандарта **начального общего образования** (утверждён приказом Минобрнауки России от 06 октября 2009 года №373, зарегистрирован 22 декабря 2009 года №17785), также – с изменениями и дополнениями от 31 декабря 2015 года №1576;

- Приказа Минобрнауки России от 26 ноября 2010 года №1241 «О внесении изменении в федеральный государственный стандарт **начального общего образования**, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 года №373» (зарегистрирован 04 февраля 2011 года, зарегистрированный номер 19707);

- Основной образовательной программы **начального общего образования** МБОУ СШ №9 на 2019-2020 учебный год (утверждена Приказом №242 от 02 сентября 2019 года);

- Учебного плана МБОУ СШ №9 на 2019-2020 учебный год (утверждён Приказом №242 от 02 сентября 2019 года);

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации №345 от 28 декабря 2018 года (с изменениями от 08 мая 2019 года №233) «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

Примерной программы начального общего образования по физической культуре;

Авторской методической концепции линии УМК В.И.Ляха «Физическая культура» , рекомендованной Министерством образования Российской Федерации и ориентирована на достижение планируемых результатов ФГОС.

**Цели и задачи**

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач*:***

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временны2х и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты 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 физических (координационных и кондиционных) способностей;

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

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым 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 (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Планируемые результаты освоения программы**

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** | |
| **планируемая** | **фактическая** |
| 1 | Беседа о правилах техники безопасности на уроках физической культуры. Основы знаний по физической культуре. | 1 | 03.09 |  |
|  | **Раздел «Лёгкая атлетика»** |  |  |  |
| 2 | ОРУ. Совершенствование прыжка в длину с места. Медленный бег до 2 минут. Игра «Круговая эстафета». | 1 | 04.09 |  |
| 3 | Повторение. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег с высокого старта до 20 м. Игры. | 1 | 05.09 |  |
| 4 | Обучение разбегу в прыжках в длину. Медленный бег до 3 минут. Игры. | 1 | 10.09 |  |
| 5 | ОРУ. Совершенствование техники разбега в прыжках в длину. Бег с высокого старта до 30 м. игра «Воробьи – вороны». | 1 | 11.09 |  |
| 6 | Учёт по прыжкам в длину с места. Медленный бег до 4 минут. Игра «Воробьи – вороны». | 1 | 12.09 |  |
| 7 | Обучение метанию малого мяча с места. Медленный бег до 4 минут. Учёт прыжка в длину с разбега. Игра. | 1 | 17.09 |  |
| 8 | Разучивание комплекса упражнений типа зарядки. Челночный бег 3\*10 м. Игры. | 1 | 18.09 |  |
| 9 | Проверка на результат челночного бега 3\*10 м. отработка техники подтягивания на перекладине. Игра «Воробьи – вороны». | 1 | 19.09 |  |
| 10 | Бег в медленном темпе до 5 минут. Обучение метанию мяча в цель с дистанции 6 м. | 1 | 24.09 |  |
| 11 | Учёт выполнения наклонов вперёд, сидя на полу. Бег в медленном темпе до 5 минут. | 1 | 25.09 |  |
| 12 | Учёт результатов в метании мяча на дальность с места. Бег в медленном темпе до 6 минут. | 1 | 26.09 |  |
| 13 | Учёт по выполнению комплекса утренней гимнастики. Закрепление техники метания мяча в цель с дистанции 6 м. игра «Салки». | 1 | 01.10 |  |
| 14 | Отработка передачи баскетбольного мяча снизу двумя руками. Обучение метанию малого мяча в вертикальную цель. Игра «Салки». | 1 | 02.10 |  |
| 15 | Обучение выполнению упражнений с большими резиновыми мячами. | 1 | 03.10 |  |
| 16 | Повторение пройденного. Выполнение упражнений с большими мячами. Совершенствование передачи баскетбольного мяча снизу двумя руками. Бег в медленном темпе до 6 минут. | 1 | 08.10 |  |
| 17 | Совершенствование передачи баскетбольного мяча от груди двумя руками. Медленный бег до 6 минут (учёт). Игра «Белые медведи». | 1 | 09.10 |  |
| 18 | ОРУ. Обучение технике ведения баскетбольного мяча на месте. Упражнения с большими резиновыми мячами. | 1 | 10.10 |  |
| 19 | ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча на месте. Подвижные игры. | 1 | 15.10 |  |
| 20 | Перестроение из одной шеренги в две, расчёт на первый-второй. Проверка техники передачи баскетбольного мяча. Игра «День и ночь». | 1 | 16.10 |  |
| 21 | Обучение технике ведения мяча в перемещении шагом. Совершенствование перестроения из одной шеренги в две. Отработка преодоления полосы из пяти препятствий. | 1 | 17.10 |  |
| 22 | Проверка на результат подтягивания на перекладине. Бег до 6 минут. Эстафета на лучшее ведение баскетбольного мяча. Подвижные игры. | 1 | 22.10 |  |
|  | **Раздел «Гимнастика с основами акробатики»** |  |  |  |
| 23 | Разучивание комплекса упражнений с гимнастической скакалкой. Ведение мяча бегом в командной эстафете. Подвижные игры. | 1 | 23.10 |  |
| 24 | Совершенствование выполнения упражнений с гимнастической скакалкой. Ведение мяча в перемещении шагом. Игра – эстафета с набивными мячами. | 1 | 24.10 |  |
| 25 | Правила безопасности на уроках гимнастики. Обучение фигурной маршировке: противоходу и змейке. Игра с использованием гимнастических обручей. | 1 | 05.11 |  |
| 26 | Повторение техники выполнения акробатических упражнений: кувырка в сторону; стойки на лопатках, согнув ноги; перекатов в группировке вперёд и назад. | 1 | 06.11 |  |
| 27 | Повторение техники выполнения акробатических упражнений: кувырка в сторону; стойки на лопатках, согнув ноги; перекатов в группировке вперёд и назад. | 1 | 07.11 |  |
| 28 | Повторение строевых упражнений. Закрепление умения по порядку и правильности выполнения УГГ. Совершенствование упражнений в равновесии на бревне. Обучение выполнению 2 – 3 кувырков вперёд слитно. Игры с гимнастическими обручами. | 1 | 12.11 |  |
| 29 | Совершенствование умения в лазании по канату произвольным способом. Обучение стойке на лопатках, прогнувшись. Закрепление выполнения 2 – 3 кувырков вперёд слитно. | 1 | 13.11 |  |
| 30 | Обучение построению в две шеренги. Совершенствование упражнений в равновесии на бревне. Медленный бег до 6 минут | 1 | 14.11 |  |
| 31. | Обучению акробатическому упражнению: мосту из положения лёжа на спине. | 1 | 19.11 |  |
| 32 | Закрепление умения выполнять мост. Повторение строевых упражнений. Разучивание комплекса упражнений с гимнастической палкой. Подвижные игры. | 1 | 20.11 |  |
| 33 | Закрепление выполнения упражнений с гимнастической палкой. Повторение построения в две шеренги. Совершенствование стойки на лопатках прогнувшись, моста. Игра – эстафета с преодолением препятствий. | 1 | 21.11 |  |
| 34 | Повторение расчёта на первый – второй. Проверка на оценку выполнения комплекса упражнений с гимнастической палкой. | 1 | 26.11 |  |
| 35 | Повторение упражнений в перелезании через бревно, по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. Совершенствование лазания по канату произвольным способом. Игра «Белые медведи». | 1 | 27.11 |  |
| 36 | Игра с преодолением препятствий: перелезание, подлезание, преодоление прыжком. Повторение акробатических упражнений. | 1 | 28.11 |  |
| 37 | Обучение простейшему соединению акробатических пройденных элементов. Игра – эстафета (сидя на скамейках) с набивными мячами 1 – 2 кг. | 1 | 03.12 |  |
| 38 | Совершенствование строевых упражнений, пройденных на предыдущих уроках. Разучивание комплекса упражнений с набивными мячами 1 кг. Медленный бег до 6 минут. Игры. | 1 | 04.12 |  |
| 39 | Совершенствование умений в лазании по канату. Учёт по шестиминутному бегу. Обучение перестроению из одной шеренги в две. | 1 | 05.12 |  |
| 40 | Совершенствование бросков набивного мяча друг другу с ловлей и различными передачами. Преодоление полосы препятствий, включающий: лазание по наклонной скамейке, гимнастической стенке, перелезание через бревно, подлезание под препятствие, кувырки. | 1 | 10.12 |  |
| 41 | Повторение акробатических соединений. Совершенствование бросков набивного мяча друг другу с ловлей и различными передачами. Подвижные игры. | 1 | 11.12 |  |
| 42 | Повторение строевых упражнений. Совершенствование умений в лазании по канату. Челночный бег 3\*10 м. Учёт по подтягиванию на перекладине. | 1 | 12.12 |  |
| 43 | Совершенствование упражнений в равновесии. Преодоление полосы препятствий. Игра с набивными мячами с бегом. | 1 | 17.12 |  |
| 44 | Разучивание шагов галопа и польки в парах. Челночный бег 3\*10 м. подвижные игры и различными предметами. | 1 | 18.12 |  |
| 45 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой | 1 | 19.12 |  |
| 46 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками | 1 | 24.12 |  |
| 47 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками | 1 | 25.12 |  |
| 48 | Стойка на лопатках | 1 | 26.12 |  |
| 49 | Кувырок вперед.Группировка.Перекаты в группировке.Игра «Веревочка под ногами» | 1 | 14.01 |  |
| 50 | Кувырок вперед.Группировка.Перекаты в группировке.Игра «Веревочка под ногами» | 1 | 15.01 |  |
| 51 | Стойка на лопатках, согнув ноги  перекат в упор присев.Игра «Запрещенное движение» | 1 | 16.01 |  |
| 52 | Проверка техники ступающего шага. Прохождение дистанции 1 км.Совершенствование танцевальных упражнений:шагов галопа и польки.Преодоление полосы препятствий. Игра с акробатическими упражнениями. | 1 | 21.01 |  |
| 53 | Проведение учёта по технике выполнения скользящего шага без палок.ОРУ на гибкость. Лазание по канату.Совершенствование в игре выполнения акробатических упражнений. | 1 | 22.01 |  |
| 54 | Обучение технике спусков и подъёмов на склоне в низкой стойке, без палок. Прохождение дистанции 1 км без палок. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время.Проведение теста на гибкость.Выполнения упражнений с гимнастической палкой.Игра с использованием обручей. | 1 | 23.01 |  |
| 55 | Совершенствование умения в подъёмах и спусках в средней стойке с палками, в конце спуска поворот переступанием.Повторение строевых упражнений, комплекса УГГ | 1 | 28.01 |  |
| 56 | Обучение торможению плугом со склона до 30 \* без палок и с палками. Прохождение дистанции 1 км с раздельным стартом на время.Совершенствование упражнений в равновесии на бревне.Подвижные игры. | 1 | 29.01 |  |
| 57 | Повторение с целью закрепления техники торможения плугом: в конце склона; в середине склона; после торможения в конце склона – повороты переступанием на малой скорости.Правила поведения на уроках лыжной подготовки, о температурном режиме,о дыхании при передвижении на дистанции. | 1 | 30.01 |  |
| 58 | Прохождение с равномерной скоростью дистанции 1,5 км. Обучение поворотам на месте. Совершенствование скользящего шага без палок. | 1 | 04.02 |  |
| 59 | Обучение подъёму на склон лесенкой без палок и с палками. | 1 | 05.02 |  |
| 60 | Совершенствование торможения плугом и поворотов в конце. Игра «Пройди в ворота». | 1 | 06.02 |  |
| 61 | Повторение скользящего шага с палками. Проведение игры «Вызов номеров» с пробеганием дистанции до 50 м. | 1 | 11.02 |  |
| 62 | Прохождение дистанции до 2 км. | 1 | 12.02 |  |
| 63 | Повторение скользящего шага с палками. Проведение игры «Вызов номеров» с пробеганием дистанции до 50 м. | 1 | 13.02 |  |
| 64 | Круговая эстафета с этапом не менее 100 м. прохождение дистанции до 2 км. | 1 | 18.02 |  |
| 65 | Контрольный забег на дистанцию 1 км с раздельным стартом. Подведение итогов занятий на лыжах. | 1 | 19.02 |  |
| 66 | Правила поведения во время занятий в зале. Совершенствование двигательных умений в полосе препятствий. Игра «День и ночь». Обучение прыжку в высоту с трёх шагов разбега под углом 20 – 40\* | 1 | 20.02 |  |
| 67 | Совершенствование прыжка в высоту с разбега под углом к резинке, способом согнув ноги. Игра «Охотники и утки», с волейбольными мячами. | 1 | 25.02 |  |
| 68 | Совершенствование прыжка в высоту с перехватом, уточняя толчковую ногу. Преодоление полосы препятствий. Игра «Совушка». | 1 | 26.02 |  |
| 69 | Совершенствование прыжка в высоту с разбега под углом к резинке, способом согнув ноги. Игра «Совушка». | 1 | 27.02 |  |
| 70 | Проведение соревнований по преодолению полосы препятствий с определением количества допущенных ошибок. Подвижные игры. | 1 | 03.03 |  |
| 71 | Совершенствование прыжка в высоту с разбега под углом 30 – 40\*. Игра «Заяц без логова» (разучивание). | 1 | 04.03 |  |
| 72 | Проведение на оценку прыжков в высоту, оценивание двигательных действий: разбега в три шага, отталкивание удобной ногой, полёта согнув ноги и приземления на ноги. Игра «Заяц без логова». | 1 | 05.03 |  |
|  | **Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность.Подвижные игры»** |  |  |  |
| 73 | ОРУ со скакалкой. Перекаты вперёд и назад. Бег до 3 мин. Игры с мячом. | 1 | 10.03 |  |
| 74 | ОРУ с гимнастическими палками. Бег до 4 мин. Игра – эстафета с переноской предмета. | 1 | 11.03 |  |
| 75 | Повторение техники выполнения акробатических упражнений. Бег до 6 мин. Подвижные игры. Итоги 3 четверти. | 1 | 12.03 |  |
|  | **Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность .Легкая атлетика»** |  |  |  |
| 77 | Беседа о правилах дыхания при беге и ходьбе, о частоте дыхания в минуту. Совершенствование строевых упражнений, пройденных в 1 полугодии. Игра – эстафета с переноской предмета. | 1 | 24.03 |  |
| 78 | Разучивание нового комплекса утренней гимнастики. Обучение преодолению препятствий во время ходьбы и бега до 1 мин. Игра «Охотники и утки». | 1 | 25.03 |  |
| 79 | Повторение комплекса УГГ. Совершенствование прыжка в высоту, согнув ногу через резинку с разбегом под углом к ней. Игра «Охотники и утки». | 1 | 26.03 |  |
| 80 | Совершенствование техники разбега с 3 – 5 шагов в прыжках в высоту согнув ноги под углом разбега 30 - 40\*. Игра - эстафета с мячом. | 1 | 31.03 |  |
| 81 | Обучение замаху из–за спины через плечо при метании в цель. Игра – эстафета с обручами между двумя командами. | 1 | 01.04 |  |
| 82 | ОРУ с набивными мячами 1 – 2 кг в парах. Продолжение обучения прыжку в высоту. Определение толчковой ноги, распределение учеников на места разбега. | 1 | 02.04 |  |
| 83 | Обучение метанию в цель с места. Повторение комплекса упражнений с набивными мячами. Совершенствование прыжка в высоту. | 1 | 07.04 |  |
| 84 | Обучение положениям тела при высоком старте. Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Игра «День и ночь». | 1 | 08.04 |  |
| 85 | Выполнение прыжков в высоту с разбега на оценку. Совершенствование метания в цель с места. | 1 | 09.04 |  |
| 86 | Повторение комплекса упражнений с набивными мячами. Совершенствование метания в цель с места. Медленный бег до 2 мин. | 1 | 14.04 |  |
| 87 | Повторение техники высокого старта с пробежками до 10 м. Проверка на оценку метания в цель с места. | 1 | 15.04 |  |
| 88-89 | Упражнения с набивным мячом для развития мышц плечевого пояса. Медленный бег до 2 мин. Игра «Воробьи – вороны». | 2 | 16.04,21.04 |  |
| 90 | Принятие на оценку техники высокого старта. Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Игра «Охотники и утки» с двумя мячами | 1 | 22.04 |  |
| 91 | Учёт по подтягиванию. Совершенствование упражнений со скакалкой – прыжки с вращением вперёд до 30 прыжков без остановок и ошибок. Знакомство с игрой «Перестрелка». | 1 | 23.04 |  |
| 92 | Проверка умения вести баскетбольный мяч в шаге. Упражнения со скакалкой. Тест на гибкость. | 1 | 28.04 |  |
| 93 | Правила поведения на спортивной площадке. Медленный бег до 3 мин. Ходьба. Учёт по бегу 3\*10 м. закрепление правил игры «Перестрелка». | 1 | 29.04 |  |
| 94 | Упражнения в парах на сопротивление. Обучение метанию мяча с места в парах на дальность. Тестирование по прыжкам в длину с места. | 1 | 30.04 |  |
| 95-96 | Совершенствование метания мяча с места на дальность. Проведение соревнований по бегу на 30 м. Многоскоки по беговой дорожке | 2 | 01.05,05.05 |  |
| 97 | Обучение медленному бегу с переменной скоростью до 50 м. повторение многоскоков. Разные варианты игры в салки. | 1 | 06.05 |  |
| 98 | Повторение метания мяча на дальность и проведение учёта метания. Проведение бега в чередовании с ходьбой до 3 – 4 мин., отдых 1 – 1,5 мин. | 1 | 07.05 |  |
| 99 | Разминка в виде игры «Перестрелка». Тест по прыжкам в длину с места учёт по челночному бегу. | 1 | 12.05 |  |
| 100 | Проведение разминки в виде встречной эстафеты с этапом по бегу на 30 м. Принятие теста по шестиминутному бегу. | 1 | 13.05 |  |
| 101 | Проведение разминки в виде встречной эстафеты с этапом по бегу на 30 м. Принятие теста по шестиминутному бегу. | 1 | 14.05 |  |
| 102 | Проведение разминки в виде встречной эстафеты с этапом по бегу на 30 м. Принятие теста по шестиминутному бегу. | 1 | 19.05 |  |

*Приложение*

**Формы и методы проведения уроков, приемы и методы организации учащихся. Виды контроля.**

**Методы обучения:**

* Фронтальный
* Групповой
* Круговой тренировки
* Индивидуальный

**Виды контроля :**

Текущий, тематический, итоговый.

**Учебно-методическое обеспечение**

Для реализации программного содержания используется следующий **учебно-методический комплект:**

1.Физическая культура: программа: 1-4классы / Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров.- М.:Вентана-Граф, 2012.

2.Учебник «физическая культура» 2-3 класс. Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров.- М.:Вентана-Граф, 2012.

3. Социальная сеть работников образования. Режим доступа: <http://nsportal.ru/>

**Материально-техническое обеспечение**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Оборудование, инвентарь** |
| 1 | Эстафетная палочка |
| 2 | Мячи волейбольные | |
| 3 | Кегли |
| 4 | Скакалки |
| 5 | Мячи баскетбольные |