

**Рассмотрено**  
Руководитель методического объединения  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_.

Протокол № \_\_\_\_ от «\_» августа 2021 г.

**Согласовано**  
Заместитель директора по  
УВР  
\_\_\_\_\_/ И.А.Глазкова.

«\_\_» августа 2021 г.

**Утверждено**  
Директор МОУ  
«СОШ п. Горный»  
\_\_\_\_\_/ И.А.Карачкова.

Приказ № \_\_\_\_ от «\_\_» августа 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

**по физической культуре,**

**для обучающихся 3 «Б» класса**

Предмет, параллель, класс

адаптированная учителем

Муниципального общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа

п. Горный Краснопартизанского района Саратовской области»

**Успенской Оксаны Александровны первая**

ФИО учителя

квалификационная категория

**2021 - 2022 учебный год**

п. Горный

## Планируемые предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса:

К концу обучения в третьем классе учащиеся научатся:

### Знания о физической культуре

#### Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитии характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). Выпускник получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### Способы физкультурной деятельности

#### Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

#### Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### Физическое совершенствование.

#### Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

**Содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности**

<b>№</b>	<b>Название темы</b>	<b>Кол час</b>	<b>Формы организации учебных занятий</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>
1	Знания о физической культуре	6	Беседа, презентации, работа учебником.	Групповой, индивидуально-обособленный, парный, коллективный.
2	Организация здорового образа жизни	3	Беседа, физкультурно-оздоровительные (утренняя гимнастика, физкультминутки)	Групповой, индивидуально-обособленный, парный, коллективный.
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	3	Лекция, практическая работа, исследовательская работа, путешествие.	Групповой, индивидуально-обособленный, парный, коллективный.
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	Физкультурные занятия; физкультурно-оздоровительные (утренняя гимнастика, физкультминутки)	Индивидуально-обособленная, групповая
5	Спортивно-оздоровительная деятельность: <i>Легкая атлетика. 29 ч..</i> <i>Гимнастика с основами акробатики.27 ч.</i> <i>Подвижные и спортивные игры.28 ч.</i>	84 ч.	Соревнование. игра. урок-игра. Эстафета.	Групповой, индивидуально-обособленный, парный, коллективный.
	Итого :	102 ч.		

## Календарно - тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Количество часов по учебному плану:

Всего 102 часов; в неделю 3 часа.

Плановых контрольных работ -.

Плановых лабораторных работ -, практических работ -.

Планирование составлено на основе: авторской программы: Петрова Т. Ф. Физическая культура. 1 – 4 классы: программа/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С.Петров. - М.: Вентана – Граф, 2014.

Учебник: Физическая культура : 3 - 4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская М. С.С. Петров. – М, : Вентана - Граф, 2012. – 112 с.

**Календарно - тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Кол час	Повторение.	Дата	
				План	Факт
1.	<b>Знания о физической культуре 6 ч.</b> Вводный инструктаж. История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью.	1	История физической культуры		
2	История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью.	1	История физической культуры		
3 4	Физическая культура народов разных стран.	2	История физической культуры		
5	Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями.	1	История физической культуры		
6	Основные двигательные качества человека	1	История физической культуры		
7 8	<b>Организация здорового образа жизни 3 ч.</b> Правильное питание.	2	Правила личной гигиены.		
9	Правила личной гигиены.	1	Правила личной гигиены.		
10 11	<b>Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью 3 ч.</b> Измерение длины и массы тела.	2	Правила личной гигиены.		
12	Оценка основных двигательных качеств.	1	Правила личной гигиены.		
13	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность 6 ч.</b> Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	1	Упражнения для профилактики		

14	Физические упражнения для физкультминуток.	1	Упражнения для профилактики		
15	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	1	Упражнения для профилактики		
16	Упражнения для профилактики нарушений зрения.	1	Упражнения для профилактики		
17	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	1	Упражнения для профилактики		
18	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	1	Упражнения для профилактики		
19	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность 84 ч.</b> <b>Лёгкая атлетика 29 ч.</b> Занимаемся бегом. Как нужно правильно бежать.	1	Как нужно правильно бежать.		
20 21	Беговые упражнения на короткие дистанции.	2	Как нужно правильно бежать.		
22	Бег на короткие дистанции. (30 м)	1	Как нужно правильно бежать.		
23	Бег с равномерной скоростью.	1	Как нужно правильно бежать.		
24	Бег на короткие дистанции. (60 м)	1	Как нужно правильно бежать.		
25	Бег с изменением направления.	1	Как нужно правильно бежать.		
26	Бег на выносливость (до 1 км.)	1	Как нужно правильно бежать.		
27	Бег с высоким подниманием бедра.	1	Как нужно правильно бежать.		
28	Высокий, низкий старт.	1	Как нужно правильно бежать.		
29	Бег с ускорением.	1	Как нужно правильно бежать.		
30	Бег с равномерной скоростью.	1	Как нужно правильно бежать.		

31	Челночный бег (3x10 м)	1	Как нужно правильно бежать.		
32	Метание малого меча. Способы держания меча.	1	Метание малого меча		
33 34	Метание малого меча на дальность.	2	Метание малого меча		
35	Метание малого мяча. Фазы метания мяча.	1	Метание малого меча		
36	Прыгаем. Прыжковые упражнения.	1	Прыгаем. Прыжковые упражнения.		
37	Прыжки в длину с места.	1	Прыгаем. Прыжковые упражнения.		
38	Освоение техники прыжка в длину с места.	1	Прыгаем. Прыжковые упражнения.		
39	Прыжки в длину с места.	1	Прыгаем. Прыжковые упражнения.		
40	Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	1	Прыгаем. Прыжковые упражнения.		
41 42	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	2	Прыгаем. Прыжковые упражнения.		
43 44	Развитие силы. Подтягивание.	2	Метание набивного мяча.		
45 46	Метание набивного мяча.	2	Метание набивного мяча.		
47	Эстафетные игры.	1	Метание набивного мяча.		
48	<b>Гимнастика с основами акробатики. 27 ч.</b> Т.б. при занятиях акробатическими упражнениями. Акробатические упражнения.	1	Строевые упражнения.		
49 50	Строевые упражнения и приемы построения.	2	Строевые упражнения.		



51 52	Строевые упражнения.	2	Строевые упражнения.		
53 54	Лазанье по гимнастической стенке разными способами.	2	Лазанье по гимнастической стенке		
55 56	Строевые упражнения. Акробатическая комбинация.	2	Лазанье по гимнастической стенке		
57 58	Лазанье по гимнастической стенке разными способами.	2	Лазанье по гимнастической стенке		
59 60	Ползание по-пластунски.	2	Ползание по-пластунски.		
61	Кувырок вперед.	1	Ползание по-пластунски.		
62	Перекат назад. Стойка на лопатках.	1	Ползание по-пластунски.		
63 64	Гимнастические снаряды. Упражнения с гимнастической палкой.	2	Ползание по-пластунски.		
65 66 67 68	Опорный прыжок, лазанье, упражнения в равновесии.	4	Опорный прыжок, лазанье, упражнения в равновесии.		
69 70 71 72	Упражнения в висе, в упоре.	4	Опорный прыжок, лазанье, упражнения в равновесии.		
73 74	Полоса препятствий. Отжимания.	2	Упражнения в висе, в упоре.		
75	<b>Подвижные и спортивные игры. 28 ч.</b> Ловля и передача мяча на месте. Игра «Гонка мяча по кругу»	1	Ловля и передача мяча		
76	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Не давай мяч	1	Ловля и передача мяча		

	водящему».				
77	Ведение мяча на месте. Игра «Пятнашки».	1	Ловля и передача мяча		
78	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Подвижная цель».	1	Ловля и передача мяча		
79	Ведение мяча. Встречная эстафета с мячом.	1	Ловля и передача мяча		
80	Бросок мяча в щит. Игра «Мяч соседу».	1	Ведение мяча.		
81	Бросок мяча в кольцо. Эстафета «Передай мяч в колоннах».	1	Ведение мяча.		
82	Бросок мяча в кольцо.	1	Ведение мяча.		
83	Ловля и передача мяча. Игра «Перестрелка».	1	Ведение мяча.		
84	Элементы футбола (удары по неподвижному мячу; остановка мяча; ведение мяча)	1	Ведение мяча.		
85	Ловля и передача мяча на месте.	1	Ведение мяча.		
86	Бросок мяча в кольцо.	1	Бросок мяча		
87	Бросок мяча в щит. Игра «Мяч соседу».	1	Бросок мяча		
88	Ведение мяча с изменением направления.	1	Бросок мяча		
89	Ловля и передача мяча на месте.	1	Бросок мяча		
90	Упражнение «Догони мяч». Игра «Перестрелка».	1	Бросок мяча		
91	Эстафета «Передача мяча в колоннах».	1	Бросок мяча		
92	Бросок мяча в парах, в стену, в щит.	1	Бросок мяча		
93	ОРУ в движении. Эстафета.	1	Бросок мяча		

94	ОРУ в движении. Игры.	1	Бросок мяча		
95	Ловля и передача мяча в движении.	1	Бросок мяча		
96	Бросок мяча в цель.	1	Бросок мяча		
97	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	1			
98	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	1	Ловля и передача мяча на месте		
99	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках.	1	Ловля и передача мяча на месте		
100	Ловля и передача мяча в движении в квадратах.	1	Ловля и передача мяча на месте		
101 102	Подвижные игры с прыжками и бегом.	2	Ловля и передача мяча в движении		
	Итого: 102 ч.				