

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа по физкультуре ориентирована на учащихся 3 класса и реализуется на основе следующих документах:

**Федеральные:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 года № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» С изменениями и дополнениями от: 13 декабря 2013г., 28 мая 2014г., 17 июля 2015г.
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" в редакции от 29.06.2017 N 613.
5. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (Протокол заседания от 28.06.2016 №2/16-з).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 г. «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20».
7. ФЗ от 30.06.2007 г. № 120-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросу о гражданах с ограниченными возможностями здоровья» (ред. от 02.07.2013).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
9. Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 N 345 "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию с изменениями от 8 мая 2019 г. № 233, от 22 ноября 2019 г. № 632, от 18 декабря 2019 г. № 695, от 18 мая 2020 г. №249.

**Региональные:**

1. Закон Республики Саха (Якутия) «Об образовании в Республике Саха (Якутия)», принят Государственным собранием (Ил Тумэн) РС (Я) 15.12.2014 1401-З №359-V.
2. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях СанПин №2.4.2.2821-10
3. Приказ Министерства образования и науки РС(Я) № 01-03/309 от 11.05.2020г. «Об организации образовательного процесса в условиях режима повышенной готовности на территории РС(Я) и мерах по противодействию распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

**Школьные:**

1. Устав МБОУ «Кысыл-Сырской СОШ».
2. Учебный план МБОУ «Кысыл-Сырская СОШ» на 2020-2021 учебный год.
3. Приказ № 101 от 28.08.2020г. МБОУ КССОШ «Об утверждении УМК на 2020-2021 учебный год».

Рабочая программа по физкультуре для 3 класса составлена, исходя из продолжительности учебного года в 34 недель, на 102 часа учебного времени, 3 часа в неделю. В соответствии с календарным учебным графиком на 2020-2021 уч.год и расписание уроков 2020-2021 уч.года МБОУ «Кысыл-Сырской СОШ», в 3б классе 5 уроков совпадают с праздничными днями (23.02.21г., 08.03.21г., 27.04.21г., 03.05.21., 10.05.21г.) поэтому программа рассчитана на 97 часов.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты**

– формирование чувства гордости за свою Родину, родной край ***(региональный компонент)***; формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, родного края ***(региональный компонент)***;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

-Формирование представлений о местах для занятия физической культуры в своем городе ***(региональный компонент);***

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Обучение учащихся с ОВЗ**

В 2б классе обучаются дети, имеющие ограниченные возможности здоровья. По заключению Улусной психолого-медико педагогической комиссии, такие дети обучаются по адаптированной программе в условиях образовательного учреждения:

1. Абдалов Юсиф Гулешевич - Обучение по основной образовательной программе ФГОС НОО с индивидуальным подходом №172 от 07.05.2019 г

Для данной категории обучающихся характерны:

1. Затруднения в усвоении учебной программы.
2. Сниженный уровень познавательной деятельности.
3. Недостаточная сформированность предпосылок к усвоению новых знаний и предметных понятий.
4. Отсутствие у большинства обучающихся словесно-логической памяти.
5. Затруднённость мыслительных операций: мышление, память, внимание, восприятие.
6. Отсутствие умения самостоятельно сравнивать, обобщать, классифицировать новый учебный материал без специальной педагогической поддержки.
7. Затруднения мелкой ручной моторики и эмоциональной сферы.

Для таких учащихся используются различные приёмы и формы работы на уроке: задания с опорой на несколько анализаторов, дозировка учебного материала, поэтапная подача учебного материала, применение информационно-коммуникативных технологий. Данный вид работы является наиболее эффективным при изучении нового материала, а также для восполнения пробелов в знаниях учащихся с задержкой психического развития.

Результаты освоения обучающимися с ОВЗ АООП оцениваются как итоговые на момент завершения основного общего образования. Освоение рабочей программы обеспечивает достижение обучающимися с задержкой психического развития трех видов результатов: личностных, метапредметных и предметных.

**Основное содержание программы.**

**3 класс (97 ч**)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1. Базовая часть:**  ***- Основы знаний о физической культуре:***  - естественные основы  - социально-психологические основы  - приёмы закаливания  - способы саморегуляции  - способы самоконтроля | ***- Гимнастика с элементами акробатики:***  - построения и перестроения  - общеразвивающие упражнения с предметами и без  - упражнения в лазанье и равновесии  - простейшие акробатические упражнения  - упражнения на гимнастических снарядах | ***- Кроссовая подготовка:***  - освоение техники бега в равномерном темпе  - чередование ходьбы с бегом  - упражнения на развитие выносливости |
| ***- Легкоатлетические упражнения:***  - бег  - прыжки  - метания | ***- Подвижные игры:***  - освоение различных игр и их вариантов  - система упражнений с мячом |  |
| **2. Вариативная часть:**  - подвижные игры с элементами баскетбола |  |  |

**Контрольные нормативы.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз | 5 | 4 | 3 | 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 |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата проведения** | | **Раздел** | **Тема урока** | **Примечание** |
| По плану | По Факту |  |
| **1 четверть**  **Недель: 9. Часов: 26.** | | | | |  |
| 1. | 01.09 |  | **Лёгкая атлетика (11 ч)** | Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Ходьба с измене­нием длины и частоты шага, ходьба через пре­пятствия. |  |
| 2. | 03.09 |  |  | Ходьба через не­сколько препятст­вий. Бег с макси­мальной скоро­стью 60 м. |  |
| 3. | 07.09 |  |  | Ходьба через не­сколько препятст­вий. Бег с макси­мальной скоро­стью 60 м. |  |
| 4. | 08.09 |  |  | Ходьба через не­сколько препятст­вий. Бег с макси­мальной скоро­стью 60 м. |  |
| 5. | 10.09 |  |  | Бег на результат (30, 60 м). |  |
| 6. | 14.09 |  |  | Прыжки. Прыжок в длину с разбега. |  |
| 7. | 15.09 |  |  | Прыжки. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. |  |
| 8. | 17.09 |  |  | Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). |  |
| 9. | 21.09 |  |  | Мета­ние малого мяча с места на даль­ность. |  |
| 10. | 22.09 |  |  | Метание малого мяча с места на дальность. Мета­ние в цель с 4-5 м. |  |
| 11. | 24.09 |  |  | Метание малого мяча с места на заданное расстоя­ние. |  |
| 12. | 28.09 |  | **Кроссовая подготовка (14 ч)** | Инструктаж по ТБ.  Бег по пере­сеченной  ме­стности |  |
| 13. | 29.09 |  |  | Бег (4 мин). Пре­одоление препят­ствий. |  |
| 14. | 01.10 |  |  | Бег (5 мин). Пре­одоление препят­ствий. |  |
| 15. | 05.10 |  |  | Бег (5 мин). Пре­одоление препят­ствий.  Чередо­вание бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). |  |
| 16. | 05.10 |  |  | Бег (6 мин). Пре­одоление препят­ствий. |  |
| 17. | 08.10 |  |  | Бег (6 мин). Пре­одоление препят­ствий.  Чередо­вание бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). |  |
| 18. | 12.10 |  |  | Бег (7 мин). Пре­одоление препят­ствий. |  |
| 19. | 13.10 |  |  | Бег (7 мин). Пре­одоление препят­ствий.  Чередо­вание бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). |  |
| 20. | 15.10 |  |  | Бег (8 мин). Пре­одоление препят­ствий.  Чередо­вание бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). |  |
| 21. | 19.10 |  |  | Бег (8 мин). Пре­одоление препят­ствий.  Чередо­вание бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м). |  |
| 22. | 20.10 |  |  | Бег (8 мин). Пре­одоление препят­ствий.  Чередо­вание бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м). |  |
| 23. | 22.10 |  |  | Бег по пере­сеченной  ме­стности . Бег (8 мин). Пре­одоление препят­ствий.  Чередо­вание бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м). |  |
| 24. | 26.10 |  |  | Бег (9 мин). Пре­одоление препят­ствий.  Чередо­вание бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 70 м). |  |
| 25. | 27.10 |  |  | Бег по пере­сеченной  ме­стности . Кросс 1 км. |  |
| 26. | 29.10 |  | **Гимнастика (18 ч)** | Инструктаж по ТБ. Акро­батика. Строевые упражне-ния |  |
| 2 четверть  Недель: 7. Часов: 21. | | | | |  |
| 27. | 09.11 |  |  | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. |  |
| 28. | 10.11 |  |  | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках. |  |
| 29. | 12.11 |  |  | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. |  |
| 30. | 16.11 |  |  | Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. |  |
| 31. | 17.11 |  |  | Комбинация из разученных элементов. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. |  |
| 32. | 19.11 |  |  | Висы. Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. |  |
| 33. | 23.11 |  |  | Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. |  |
| 34. | 24.11 |  |  | Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. |  |
| 35. | 26.11 |  |  | Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке. |  |
| 36. | 30.11 |  |  | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. |  |
| 37. | 01.12 |  |  | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. |  |
| 38. | 03.12 |  |  | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии |  |
| 39. | 07.12 |  |  | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). |  |
| 40. | 08.12 |  |  | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). |  |
| 41. | 10.12 |  |  | Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. |  |
| 42. | 14.12 |  |  | Пе­релезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке |  |
| 43. | 15.12 |  |  | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. |  |
| 44. | 17.12 |  | **Подвижные игры (18 ч)** | Инструктаж по ТБ. Подвиж-ные игры. «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты |  |
| 45. | 21.12 |  |  | Подвиж-ные игры: «Заяц без логова», «Удочка». |  |
| 46. | 22.12 |  |  | Подвиж-ные игры. «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». |  |
| 47. | 24.12 |  |  | Подвиж-ные игры. «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». |  |
| 3 четверть (28)  Недель :9. Часов: 28. | | | | |  |
| 48. | 11.01 |  |  | Подвиж-ные игры: «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами |  |
| 49. | 12.01 |  |  | Подвиж-ные игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит» |  |
| 50. | 14.01 |  |  | Подвиж-ные игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами |  |
| 51. | 18.01 |  |  | Подвиж-ные игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений».Эстафеты с гимнастическими палками |  |
| 52. | 19.01 |  |  | Подвиж-ные игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками |  |
| 53. | 21.01 |  |  | Подвиж-ные игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений». |  |
| 54. | 25.01 |  |  | Подвиж-ные игры: «Кто дальше бросит», «Волк во рву». |  |
| 55. | 26.01 |  |  | Подвиж-ные игры: «Кто дальше бросит», «Волк во рву». |  |
| 56. | 28.01 |  |  | Подвиж-ные игры: «Пустое место», «К своим флажкам». |  |
| 57. | 01.02 |  |  | Подвиж-ные игры: «Пустое место», «К своим флажкам». |  |
| 58. | 02.02 |  |  | Подвиж-ные игры: «Кузне-чики», «Попади в мяч». |  |
| 59. | 04.02 |  |  | Подвиж-ные игры: «Кузне-чики», «Попади в мяч». |  |
| 60. | 08.02 |  |  | Подвиж-ные игры: «Парово-зики», «Наступле-ние». |  |
| 61. | 09.02 |  |  | Подвиж-ные игры: «Парово-зики», «Наступле-ние». |  |
| 62 | 11.02 |  | **Подвижные игры на основе баскетбола (5)** | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. |  |
| 63 | 15.02 |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. |  |
| 64 | 16.02 |  |  | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой,  в движении шагом. Игра «Мяч среднему» |  |
| 65 | 18.02 |  |  | Ловля и передача мяча  в движении. Броски в цель. Игра «Борьба  за мяч» |  |
| 66 | 22.02 |  |  | Ловля и передача мяча  в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой,  в движении шагом. |  |
| 67 | 25.02 |  | **Лыжные гонки (9 ч)** | Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках. Попеременный двух шажный ход без палок и с палками |  |
| 68 | 01.03 |  |  | Спуски в высокой и низкой стойках. Передвиже-ние на лыжах до 2 км с равно-мерной скоростью |  |
| 69 | 02.03 |  |  | Подъем «лесенкой»  Передвижение на лыжах до 2 км с рав-номерной скоростью |  |
| 70 | 04.03 |  |  | Спуски в высокой и низкой стойках. Передвиже-ние на лыжах до 2 км с равно-мерной скоростью |  |
| 71 | 09.03 |  |  | Попеременный двух-шажный ход. Пере-движение на лыжах до 2 км с равномер-ной скоростью |  |
| 72 | 11.03 |  |  | Поперемен-ный двух-шажный ход. Пере-движение на лыжах до 2 км с равномер-ной скоростью |  |
| 73 | 15.03 |  |  | Торможе-ние плугом и упором. Передвижение на лыжах до 2 км |  |
| 74 | 16.03 |  |  | Повороты переступанием в движении.  Передвижение на лыжах до 2,5 км |  |
| 75 | 18.03 |  |  | Подъем «лесенкой» и «елочкой»  Передвижение на лыжах до 2,5 км |  |
| 4 четверть (25ч)  Недель: 8. Часов: 25. | | | | |  |
| 76 | 29.03 |  | **Подвижные игры на основе баскетбола (8)** | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Бросок двумя руками от груди. |  |
| 77 | 30.03 |  |  | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. |  |
| 78 | 01.04 |  |  | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка» |  |
| 79 | 05.04 |  |  | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. |  |
| 80 | 06.04 |  |  | Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка» |  |
| 81 | 08.04 |  |  | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. |  |
| 82 | 12.04 |  |  | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направле-ния. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка» |  |
| 83 | 13.04 |  |  | Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. |  |
| 84 | 15.04 |  | **Кроссовая подготовка (6 ч)** | Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка  Бег (4 мин). Преодоление препятствий. |  |
| 85 | 19.04 |  |  | Бег (5 мин). Преодоление препятствий.  Чередо­вание ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба -100 м). |  |
| 86 | 20.04 |  |  | Бег (5 мин). Преодоление препятствий.  Чередо­вание ходьбы и бега (бег - 80 м, ходьба - 90 м). |  |
| 87 | 22.04 |  |  | Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередо­вание ходьбы и бега (бег - 80 м, ходьба - 90 м). |  |
| 88 | 26.04 |  |  | Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередо­вание ходьбы и бега (бег - 80 м, ходьба - 90 м). |  |
| 89 | 29.04 |  |  | Кросс (1 км). |  |
| 90 | 04.05 |  | **Лёгкая атлетика (11 ч)** | Инструктаж по ТБ. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). |  |
| 91 | 06.05 |  |  | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета |  |
| 92 | 11.05 |  |  | Прыжки. Прыжок в длину с разбега. |  |
| 93 | 13.05 |  |  | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. |  |
| 94 | 17.05 |  |  | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. |  |
| 95 | 18.05 |  |  | Метание мяча. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние |  |
| 96 | 20.05 |  |  | Метание набивного мяча |  |
| 97 | 24.05 |  |  | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние |  |