

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 29
города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области


РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения
учителей начальных классов
Протокол № 1 от «29» августа 2018 г.

ПРОВЕРИЛ

«30» августа 2018 г.

и.о. заместителя директора по УВР


А.В.Капустина

УТВЕРЖДЕНО

к использованию

в образовательном процессе

Директор ГБОУ СОШ № 29 г. Сызрани

М.А. Шапошникова

Приказ от «31» августа 2018 г. № 166



**Рабочая программа
индивидуального обучения
по предмету «Физическая культура»
на 2018-2019 учебный год**

Класс: 3 а

Рабочая программа разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования; авторской образовательной программы по физической культуре, автор Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М.: Просвещение, 2016.

Рабочая программа рассчитана на 17 часов- 0,5 часа в неделю

Рабочую программу составил: Кривенко Л.Н., учитель начальных классов

Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ №17785 от 6 октября 2009 г), Примерной программой начального общего образования по физической культуре для образовательных учреждений и программы образовательных учреждений автора Лях В. И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М.: Просвещение, 2012.

Результаты изучения курса.

Обучающиеся смогут (научаться) научиться	Обучающиеся получают возможность научиться (повышенный уровень)
<p><u>Личностные результаты</u> в области физической культуры, обучающиеся научатся: понимать значение физического развития для человека и принимать его; ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; накапливать необходимые знания, умения в использовании ценностей физической культуры для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях; ориентироваться на принятие и освоение социальной роли обучающегося; раскрывать внутреннюю позицию школьника; ориентироваться на самоанализ и самоконтроль результата.</p>	<p><u>Личностные результаты</u> в области физической культуры, обучающиеся получают возможность научиться: развивать мотивы учебной деятельности; обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культурой; развивать самостоятельность при принятии собственных решений; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание; формировать положительное отношение к занятиям физкультурной деятельностью; проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.</p>
<u>Метапредметные результаты</u> в области физической	<u>Метапредметные результаты</u> в области физической

культуры-**обучающиеся** **научаться**: использовать общие приёмы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; использовать речь для регуляции своего действия; формировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению совместной деятельности; ориентироваться в разнообразии способов решения задач; ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; использовать общие приёмы решения поставленных задач; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей. Задавать вопросы, обращаются за помощью; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; характеризовать действия, объективно оценивать их на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, осуществлять логические действия.

Предметные результаты в области физической культуры-**обучающиеся** **научаться**: соблюдать правила безопасного поведения на уроке; выполнять комплекс утренней гимнастики; контролировать нагрузку в процессе выполнения учебных заданий; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя; понимать значение развития физических качеств для укрепления здоровья.

культуры-**обучающиеся** **получат возможность научиться**: обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать их и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения; формулировать собственное мнение и позицию, использовать речь для регуляции своего действия; принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда; осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения; управлять эмоциями при общении со сверстниками и педагогом; конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты в области физической культуры-**обучающиеся** **получат возможность научиться**: регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей; отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них

индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 3-в, классе составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов» автор Лях В.И. Вариативный компонент включает в себя программный материал по волейболу (подготовка по плаванию заменяется спортивными играми). Обучающиеся в образовательном процессе знакомятся с нормами и требованиями сдачи комплекса ГТО.

№ урока	Название раздела	Краткая характеристика содержания раздела	Количество часов, отводимых на освоение раздела
1	Основы знаний о физической культуре	Естественные основы, социально-психологические основы, культурно-исторические основы; приёмы закаливания, способы самоконтроля.	В процессе урока
2	Спортивные игры	Обучение технике игры, технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. Игровые упражнения. Обучение детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия(с мячом и без мяча) в нападении и в защите. Стойки и перемещения игрока. Освоение техники приёмов и подач мяча	57ч.
3	Гимнастика основами(элементами) акробатики	Более сложные упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами(набивными мячами,	18ч.

		скакалками, обручами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.	
4	Лёгкая атлетика	Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания. Обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метанию.	30ч.

Тематическое планирование с указанием количества очных часов и часов для самостоятельной работы, отводимых на освоение каждой темы.

№	Дата	Элементы содержания	Виды деятельности	
			Очные часы	Самостоятельная работа
Лёгкая атлетика – 15ч				
1		Инструктаж по ТБ. Бег на скорость (30, 60 м). Игра «Кот и мыши».		Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)
2		Бег на скорость (30, 60 м). Прыжок в длину с разбега на точность приземления.		Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)
3		Бросок теннисного мяча на дальность, на точность. Равномерный бег (5 мин).	+	
4		Бег на скорость (30, 60 м). Прыжок в длину с разбега на точность приземления		Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с

				максимальной скоростью (60 м)
5		Бросок теннисного мяча на дальность, на точность. Равномерный бег (6 мин).	+	
6		Бег на скорость (30, 60 м) Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	1	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)
7		Бросок теннисного мяча на дальность, на точность. (Равномерный бег 7 мин).	1	Метать из различных положений на дальность и в цель
8		Бег на скорость (30, 60 м) на результат	1	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)
9		Прыжок в длину с разбега на результат	+	
10		Равномерный бег (8 мин).	1	Бегать в равномерном темпе (до 8 мин); чередовать ходьбу с бегом
11		Бросок теннисного мяча на дальность на результат	+	25.10
12		Равномерный бег (9 мин). Игра «Охотники и зайцы».	1	Бегать в равномерном темпе (до 9 мин); чередовать ходьбу с бегом
13		Равномерный бег (10 мин). Игра «Паровозики».	1	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом
14		Равномерный бег (11 мин). Игра «Наступление».	1	Бегать в равномерном темпе (до 11 мин); чередовать ходьбу с бегом
15		Кросс (1 км) На результат	1	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин);
Подвижные игры 12ч				
16		ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	+	
17		Развитие скоростно-силовых способностей	+	29.11

18		ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
19		Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
20		ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
21		Эстафета «Веревочка под ногами».	1	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
22		ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка».	1	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
23		Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх
24		ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	+	
25		Эстафеты	+	27.12
26		ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка»	1	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх
27		Игра «Невод». Развитие скоростных качеств	1	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных
Гимнастика 18ч				
28		Инструктаж по ТБ Кувырок вперед, кувырок назад. Строевые упражнения	1	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации
29		Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Игра «Что изменилось?»	+	
30		Строевые упражнения. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Игра «Что изменилось?»	+	
31		Мост <i>(с помощью и самостоятельно)</i> . Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации

32		Строевые упражнения Игра «Точный поворот»	+	
33		Мост <i>(с помощью и самостоятельно)</i> . Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Игра «Быстро по местам»	1	Выполнять висы и упоры
34		Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	1	Выполнять висы и упор
35		ОРУ с гимнастической палкой. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».	1	Выполнять висы и упоры*
36		ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе.	1	Выполнять висы и упоры
37		Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств	1	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
38		ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе.	1	Выполнять висы и упоры, подтягивания в висе
39		На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног Игра «Три движения». Развитие силовых качеств	1	Лазать по гимнастической стенке, канату;
40		Лазание по канату в три приема.	1	Лазать по гимнастической стенке, канату;
41		Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Лазать по гимнастической стенке, канату;
42		Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	1	Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
43		Опорный прыжок на горку матов. Игра «Лисы и куры».	1	Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
44		Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Веревочка под ногами».	1	лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
45		Опорный прыжок на горку матов. Игра «Веревочка под ногами».	1	Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
Подвижные игры 18ч				

46		ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
47		Развитие скоростно-силовых способностей	+	
48		ОРУ Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
49		Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
50		ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	1	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
51		Эстафета «Веревочка под ногами».	1	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
52		ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Зяец, сторож, Жучка».	1	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
53		Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх
54		ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	1	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх
55		Эстафеты	1	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх
56		ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка»	1	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх
57		Игра «Невод». Развитие скоростных качеств	1	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх
58		ОРУ. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель»	1	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх
59		Игра «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	1	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх
60		ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит»	1	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх

61		Игра «Западня». Развитие скоростных качеств	1	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх
62		ОРУ. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	1	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх
63		ОРУ. Эстафеты с предметами	1	Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх
Подвижные игры с элементами волейбола 24ч				
64		Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр с элементами волейбола	1	Выполнять инструкцию по технике безопасности и правила игры.
65		Перемещения волейболиста. Обучение передаче мяча сверху двумя руками Подвижная игра «Мяч Ловцу».	1	Осваивать технику перемещения в стойке игрока. Знать правила игры.
66		Передача мяча двумя руками сверху. Подвижная игра. «Передал садись».	+	
67		Нижняя подача в парах через сетку с 3-6м. Подвижная игра «Поймай и передай»	1	Выполнять нижнюю прямую подачу и знать правила игры.
68		Нижняя прямая подача. Броски набивного мяча в цель. Подвижная игра «Мяч капитану»	1	Выполнять нижнюю прямую подачу и знать правила игры.
69		Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры. Учебная игра по упрощенным правилам пионербол.	1	История возникновения волейбол и основные правила волейбола.
70		Передача мяча сверху в тройках. Подвижная игра «Мяч в обруче».	1	Выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками
71		Специально прыжковые упражнения. Подвижная игра. «Попади в щит».	+	
72		Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам пионербол.	1	Выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками, выполнять нижнюю прямую подачу
73		Передача мяча снизу в тройках. Нижняя боковая подача. Подвижная игра «День и ночь».	1	Выполнять приём мяча снизу двумя руками, знать правила подвижной игры.

74		Подвижная игра. Эстафеты. Учебная игра по упрощенным правилам пионербол.	1	Правила подвижной игры
75		Специально – прыжковые упражнения. Подвижная игра. Эстафеты.	+	
76		Передача мяча снизу с падением и перекатом в сторону. Подвижная игра «Мяч над головой»	1	Выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками, выполнять нижнюю прямую подачу
77		Прием мяча снизу после перемещения игрока. Подвижная игра. Охотники и утки.	1	Выполнять приём мяча снизу двумя руками, знать правила подвижной игры.
78		Нижняя боковая подача. Подвижная игра. «Волейбольные салочки»	1	Выполнять на технику имитацию нападающего удара и знать правила подвижной игры.
79		Верхняя и нижняя передача в тройках. Нижняя прямая подача мяча. Подвижная игра. «кто быстрее»	1	Выполнять верхнюю и нижнюю передачу мяча, выполнять нижнюю прямую подачу.
80		Подвижная игра «Перестрелка»	1	Самостоятельно выполнять упражнение для развития физических качеств
81		Прямой нападающий удар. Подвижная игра. «Прими подачу»	1	Выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками, выполнять прямой нападающий удар
82		Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Подвижная игра. «Прими подачу».	1	Выполнять верхнюю прямую подачу, выполнять прямой нападающий удар
83		Подвижная игра «День и ночь»	1	Самостоятельно выполнять упражнение для развития физических качеств
84		Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Учебная игра пионербол.	+	
85		Одиночное блокирование. Подвижная игра «Охотники и утки»	1	Выполнять одиночное блокирование и ИТД в нападении.
86		Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. . Подвижная игра. «Поймай и передай.»	1	Самостоятельно выполнять упражнение для развития физических качеств.

87		Учебная игра по упрощенным правилам пионербол.	1	Выполнять контрольные нормативы и правила и игры
Лёгкая атлетика – 15ч.				
88		Инструктаж по ТБ. Бег на скорость (30, 60 м). Игра «Кот и мыши».	1	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)
89		Бег на скорость (30, 60 м). Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	1	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)
90		Бросок теннисного мяча на дальность, на точность. Равномерный бег (5 мин).	1	Метать из различных положений на дальность и в цель
91		Бег на скорость (30, 60 м). Прыжок в длину с разбега на точность приземления	1	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)
92		Бросок теннисного мяча на дальность, на точность. Равномерный бег (6 мин).	1	Метать из различных положений на дальность и в цель
93		Бег на скорость (30, 60 м) Прыжок в длину с разбега на точность приземления	1	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)
94		Бросок теннисного мяча на дальность, на точность. (Равномерный бег 7 мин).	1	Метать из различных положений на дальность и в цель
95		Бег на скорость (30, 60 м) <i>На результат</i>	1	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)
96		Прыжок в длину с разбега <i>На результат</i>	+	
97		Равномерный бег (8 мин).	1	Бегать в равномерном темпе (до 8 мин); чередовать ходьбу с бегом.
98		Бросок теннисного мяча на дальность <i>На результат</i>	1	Метать из различных положений на

				дальность и в цель
99		Равномерный бег (9 мин). Игра «Охотники и зайцы».	1	Бегать в равномерном темпе (до 9 мин); чередовать ходьбу с бегом
100		Равномерный бег (10 мин). Игра «Паровозики».	1	Бегать в равномерном темпе (до 10 мин); чередовать ходьбу с бегом
101		Равномерный бег (11 мин). Игра «Наступление».	1	Бегать в равномерном темпе (до 11 мин); чередовать ходьбу с бегом
102		Кросс (1 км) На результат	1	бегать в равномерном темпе (до 10 мин); *