

**Рабочая программа  
«Физическая культура»  
3А, 3Б, 3В классы**

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**Личностными результатами** освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать

отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее 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 (познавать) 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающиеся 3 класса должны иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании;

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

- уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений

- Участвовать в соревнованиях по программе: в соревнованиях ВФСК ГТО по своей возрастной ступени

## Содержание учебного предмета.

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Представление о виде спорта, о технических составляющих вида спорта.

**Спортивные игры.** *Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

## Содержание внутрипредметного модуля

Внутрипредметный образовательный модуль «Игры народов мира». В учебном плане на него отводится 20 часов в год.

### Бессюжетные игры

Данные игры типа ловишек, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх данного раздела дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Эти игры чаще всего основаны на простых движениях: беге, ловле, прятании. Такие игры доступны всем.

### Игры-забавы

В работе с детьми используются игры-забавы, аттракционы. Не будучи особо важными для физического развития, они часто проводятся на спортивных праздниках, на вечерах досуга. Двигательные задания в этих играх выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми

глазами). Это весёлое зрелище, развлечение для детей, доставляющее им радость, но требующие от участников двигательных умений, ловкости, сноровки.

### **Народные игры**

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. Радость движения сочетается с духовным обогащением. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, потешками, весёлыми моментами. Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности.

### **Любимые игры детей**

В данный раздел включены игры, которые предложили сами дети. Все игры коллективны. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, даёт советы. У детей проявляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытывать радость. Ребята учатся самостоятельно и с удовольствием играть.

### **Тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Тема уроков</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1.</b>	Правила безопасности на уроках физической культуры.	1
<b>2.</b>	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
<b>3.</b>	Техника челночного бега 3x10 м с высокого старта	1
<b>4.</b>	Подвижные игры. Развитие выносливости и быстроты в беге	1
<b>5.</b>	<b>М1.</b> Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	1
<b>6.</b>	Техника метания малого мяча на дальность	1
<b>7.</b>	Развитие координации движений в преодолении полосы препятствий.	1
<b>8.</b>	Беговые упражнения из различных исходных положений.	1
<b>9.</b>	Разучить подвижную игру "Бегуны и прыгуны"	1
<b>10.</b>	<b>М2.</b> Татарская народная игра «Серый волк»	1
<b>11.</b>	Здоровый образ жизни" "Закаливание"	1
<b>12.</b>	Разучить подвижную игру "Захват знамени"	1
<b>13.</b>	Тестирование прыжка в длину с места.	1

14.	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек.	1
15.	<b>М3.</b> Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый зайка»	1
16.	Тестирование гибкости. Наклон вперёд из положения стоя.	1
17.	Подвижные игры. Разучить игру "Хвостики"	1
18.	Тестирование подтягиваний на высокой перекладине (м), низкой( д)	1
19.	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1
20.	<b>М4.</b> Бурятская народная игра «Ищем палочку»	1
21.	Контрольное упражнение: броски мяча в горизонтальную цель.	1
22.	Строевые упражнения: перестроения в 2 шеренги.	1
23.	Тестирование виса на согнутых руках, хват девочки "снизу", мальчики "сверху".	1
24.	Эстафеты с элементами баскетбола.	1
25.	<b>М5.</b> Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	1
26.	Упражнения на равновесие на низком бревне.	1
27.	Упражнения в лазании и ползании по гимнастической скамейке.	1
28.	Подвижные игры. Тестирование "угол" на гимнастической стенке.	1
29.	Упражнения для укрепления мышц спины и воспитания правильной осанки.	1
30.	<b>М6.</b> Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»	1
31.	Строевые упражнения в движении: змейкой, противоходом, по диагонали.	1
32.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике и акробатике.	1
33.	Перекаты на спине. Группировка.	1
34.	Подвижные игры. Кувырок вперёд.	1

35.	<b>М7.</b> Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»	1
36.	Стойка на лопатках, мост из положения лежа.	1
37.	Стойка на лопатках. Упражнения на развитие гибкости	1
38.	Акробатическая комбинация	1
39.	Вис на согнутых руках, вис прогнувшись. Эстафеты	1
40.	<b>М8.</b> Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	1
41.	Подтягивание на высокой перекладине (м), и низкой (д)	1
42.	Прыжок на козла в упор на колени.	1
43.	Подвижные игры. Прыжок на козла и соскок.	1
44.	Зарождение Олимпийских игр в Древней Греции.	1
45.	<b>М9.</b> Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»	1
46.	Строевые упражнения. Прыжки на скакалке.	1
47.	Полоса препятствий.	1
48.	Способы держания (хвата) ракетки	1
49.	Игровые стойки в бадминтоне.	1
50.	<b>М10.</b> Русская народная игра «Гори, гори ясно»	1
51.	Передвижения по площадке	1
52.	Техника высоких ударов	1
53.	Техника выполнения ударов слева, высоких ударов.	1
54.	Техника выполнения ударов справа.	1
55.	<b>М11.</b> Русская народная игра «Краски»	1
56.	Техника выполнения ударов открытой и закрытой стороной ракетки.	1
57.	Техника выполнения высоко-далекой подачи.	1
58.	Техника выполнения короткой плоской подачи.	1
59.	Соревновательно - игровые упражнения с воланом и ракеткой.	1
60.	<b>М12.</b> Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	1



<b>61.</b>	ТБ на занятиях по баскетболу. Стойки в баскетболе: высокая, средняя, низкая	1
<b>62.</b>	Стойки и перемещения баскетболиста.	1
<b>63.</b>	Ловля и передача баскетбольного мяча.	1
<b>64.</b>	Игра «Гонка мячей по кругу», «Мяч – капитану».	1
<b>65.</b>	<b>М13.</b> Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	1
<b>66.</b>	Ведение мяча с изменением направления и скорости в движении.	1
<b>67.</b>	Эстафеты. Игра «Не давай мяч водящему». Игра «Мяч ловцу»	1
<b>68.</b>	Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Игра в мини-баскетбол	1
<b>69.</b>	Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит»,». Игра в мини-баскетбол	1
<b>70.</b>	<b>М14.</b> Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	1
<b>71.</b>	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1
<b>72.</b>	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
<b>73.</b>	Игра в мини-баскетбол.	1
<b>74.</b>	ТБ на уроке по пионерболу с элементами волейбола. П/И: «Мяч в воздухе», «Передачи по вызову»	1
<b>75.</b>	<b>М15.</b> Чечено-ингушская игра «Чиж»	1
<b>76.</b>	Обучение ловли и передач мяча в парах. П/И «Снайперы», «Принял – садись».	1
<b>77.</b>	Расстановка игроков на площадке. Переходы во время игры	1
<b>78.</b>	Ловля и передача мяча в парах различными способами.	1
<b>79.</b>	Передача и ловля мяча через сетку.	1
<b>80.</b>	Передача мяча после трех шагов. П/И «Перестрелка», «У кого меньше мячей».	1
<b>81.</b>	<b>М16.</b> Чувашская игра «Рыбки»	1
<b>82.</b>	Обучение подачи мяча через сетку одной рукой.	1
<b>83.</b>	Закрепление подачи мяча через сетку одной рукой.	1

<b>84.</b>	Действие игрока по площадке. Пионербол.	1
<b>85.</b>	Русская народная игра «Ляпка»	1
<b>86.</b>	<b>М17.</b> Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз»	1
<b>87.</b>	Русская народная игра «Пятнашки»	1
<b>88.</b>	Эстафета «Вызов номеров»	1
<b>89.</b>	Эстафета с мячом.	1
<b>90.</b>	<b>М18.</b> Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»	1
<b>91.</b>	<b>М19.</b> Русская народная игра «Салки»	1
<b>92.</b>	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1
<b>93.</b>	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1
<b>94.</b>	ТБ на уроке по легкой атлетике. Чередование бега и ходьбы.	1
<b>95.</b>	Бросок набивного мяча	1
<b>96.</b>	Эстафета «Встречная»	1
<b>97.</b>	<b>М20.</b> Русская народная игра «Охотники и зайцы»	1
<b>98.</b>	<b>Промежуточная аттестация. Сдача нормативов</b>	1
<b>99.</b>	Метание теннисного мяча на дальность.	1
<b>100.</b>	Подтягивание на низкой перекладине (д), на высокой (м).	1
<b>101.</b>	Круговая эстафета Игра «невод».	1
<b>102.</b>	Эстафета «Быстрые и ловкие»	1