

**Рабочая программа**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**3 класс**

**Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

***Учащиеся научатся:***

- соблюдать правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правила безопасности;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол, волейбол, мини-футбол;
- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться изученными способами изменяя направление и темп движения;
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по три, из одной в две-три шеренги, повороты на месте и другие строевые команды;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность в вертикальную неподвижную и подвижную цель, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
- выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев вперед, назад, стойку на лопатках, мост из положения лежа;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, гимнастической скамейке, канату, перелезание, подтягивание из вися и вися лежа;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (ходьба с переходом в упор присев, повороты).

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений до, во время и после выполнения физических упражнений;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) и тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

### **Способы физической деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы подводящих упражнений для совершенствования двигательных действий в играх.

Приемы измерения пульса (ЧСС) до, во время и после физических нагрузок.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

*Гимнастика с основами акробатики.* Акробатические упражнения: серии кувырков 2-3 кувырка вперед, кувырок назад до упора на коленях; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

*Легкая атлетика.* Бег с максимальной скоростью до 60м, и с изменением скорости по слабопересеченной местности. Равномерный бег до 12 минут. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега. Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние.

*Лыжные гонки.* Передвижения на лыжах: одновременный и попеременный ход. Спуски в высокой и низкой стойке с пологих склонов. Поворот переступанием в движении. Подъемы «лесенкой», «елочкой».

*Подвижные игры.* Элементарные действия с мячом: ловля, бросок, передача, ведение. Игры на материале основных разделов программы и спортивных игр: баскетбол, волейбол, мини-футбол. Проведение соревнований.

## **Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>4</b>
1.1	Организационно-методические указания. История зарождения физической культуры у народов Древней Руси.	1
1.2	Закаливание организма. Закаливающие процедуры: обливание, душ.	1
1.3	Требования к одежде и обуви для занятий на открытом воздухе в зимнее время года. Навыки самоконтроля.	1
1.4	Определение уровня физической подготовленности. Двигательный режим в дни летних каникул.	1
<b>2</b>	<b>Способы физической деятельности</b>	<b>2</b>
2.1	Приемы измерения пульса до, во время и после выполнения физических упражнений.	1
2.2	Организация и проведение элементарных	1

	соревнований.	
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>	<b>4</b>
3.1	Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств.	1
3.2	Физические упражнения в режиме школьного дня: утренняя зарядка, игры во время перемены.	1
3.3	Комплекс подводящих упражнений для подвижной игры с мячом. Проведение элементарных соревнований.	1
3.4	Подвижные игры с мячом по выбору детей. Подвижные игры в режиме дня.	1
<b>4</b>	<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность: Легкая атлетика.</b>	<b>16</b>
4.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Разновидности ходьбы. Обычный бег.	1
4.2	Высокий старт. Бег 60м. Тест по бегу на 30м с высокого старта.	1
4.3	Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10 м.	1
4.4	Тестирование по челночному бегу 3x10 м. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
4.5	Тестирование по прыжкам в длину с места. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
4.6	Метание малого мяча на точность и дальность, в вертикальную цель с места.	1
4.7	Бег 1000 м с учетом времени. Развитие общей выносливости организма.	1
4.8	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега.	1
4.9	Тест по прыжкам в высоту с прямого разбега.	1
4.10	Инструктаж по технике безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с места.	1
4.11	Метание малого мяча с места в цель. Челночный бег 3x10 м.	1
4.12	Тестирование по прыжкам в длину с места.	1
4.13	Тест по челночному бегу 3x10 м. Метание малого мяча с места на дальность.	1
4.14	Высокий старт, беговые упражнения. Бег с ускорением до 60 м.	1
4.15	Тест по бегу на 30 м. Кроссовая подготовка.	1
4.16	Тестирование по бегу на 1000 м с учетом времени.	1
<b>5</b>	<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность: Подвижные игры.</b>	<b>18</b>
5.1	Инструктаж по технике безопасности при проведении подвижных игр и эстафет. Игра «Охотники и утки».	1
5.2	Броски и ловля мяча в парах, группах. Игра «Зайцы в огороде».	1

5.3	Бросок набивного мяча из различных положений. Тест - бросок набивного мяча сидя из-за головы.	1
5.4	Игра с метанием по подвижной цели «Снайпер».	1
5.5	Игра с двумя мячами «Перестрелка».	1
5.6	Эстафеты с различными мячами.	1
5.7	Ведение мяча на месте и в движение с изменением темпа. Игра «Мяч капитану».	1
5.8	Броски мяча с места. Игра «Борьба за мяч».	1
5.9	Упражнения с мячом. Ведение мяча на месте. Инструктаж по технике безопасности при проведении игр с мячом.	1
5.10	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления. Игра «Гонка мячей».	1
5.11	Передачи мяча. Игра «Школа мяча».	1
5.12	Броски мяча в кольцо после передачи.	1
5.13	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
5.14	Игра с баскетбольным мячом «Мяч в кольцо».	1
5.15	Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Точная передача».	1
5.16	Остановка катящегося мяча. Ведение мяча по прямой линии и «змейкой» между стойками.	1
5.17	Удары мячом по воротам. Игра «Мяч в ворота»	1
5.18	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1
<b>6</b>	<b>Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность: Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>12</b>
6.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения: перестроения, повороты на месте.	1
6.2	Кувырок вперед. Серия из 2-3-х кувырков вперед слитно.	1
6.3	Акробатические упражнения: стойка на лопатках, мост из положения лежа.	1
6.4	Контроль выполнения техники двух-трех кувырков вперед слитно.	1
6.5	Контроль выполнения техники стойки на лопатках.	1
6.6	Контрольное упражнение мост из положения лежа на спине.	1
6.7	Упражнения с предметами. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1
6.8	Лазание по гимнастической стенке и перелезание через гимнастическую скамейку.	1
6.9	Лазание по канату. Тест по подтягиванию из вися и вися лежа.	1
6.10	Упражнения в равновесии: ходьба с переходом в упор присев.	1
6.11	Тест на гибкость. Круговая тренировка.	1
6.12	Игры и эстафеты с различными предметами.	1
<b>7</b>	<b>Физическое совершенствование. Спортивно-</b>	<b>14</b>

	<i>оздоровительная деятельность: Лыжная подготовка.</i>	
7.1	Инструктаж по технике безопасности при ходьбе на лыжах. Особенности дыхания при ходьбе на лыжах.	1
7.2	Передвижение ступающим шагом. Способы разогревания ступней, рук, носа.	1
7.3	Передвижение скользящим шагом.	1
7.4	Прохождение дистанции до 1000 м в доступном темпе.	1
7.5	Контроль техники ступающего шага.	1
7.6	Спуски со склона под уклон. Попеременный двушажный ход.	1
7.7	Контроль техники скользящего шага.	1
7.8	Подъём на склон «елочкой», «лесенкой».	1
7.9	Спуск со склона в высокой и низкой стойке.	1
7.10	Передвижение на лыжах до 1500 м. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
7.11	Подъём и спуски со склона. Игра «Смелее с горки».	1
7.12	Прохождение дистанции до 2 км с равномерной скоростью.	1
7.13	Прохождение контрольной дистанции 1000 м с учетом времени.	1
7.14	Игры и эстафеты на лыжах. Подведение итогов по лыжной подготовке.	1
<b>Итого:</b>		<b>70</b>