



## Пояснительная записка

**Рабочая программа полностью соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту НОО и составлена на основе авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год, учебно-методического комплекса:**

- Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2008.

Программа рассчитана на 34 учебные недели в год, 102 часа, соответственно, по 3 часа в неделю.

В рабочую программу внесены изменения «Гимнастика с элементами акробатики», «Плавание» отсутствуют, так как нет необходимых условий для проведения занятий, данные темы заменены на подвижные игры.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

### **Результаты освоения предмета «Физическая культура»**

#### ***Личностные результаты:***

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### ***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### ***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### **Содержание тем учебного курса 3 класс**

#### **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 физкультурной 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**

### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

### ***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

### ***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «Замной».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя

руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

Контрольные упражнения <b>Зкласс</b>	Уровень физической подготовленности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
<b>Прыжок в длину с места, см</b>	150 и дальше	131 – 149	130 и ближе	143 и дальше	126 – 142	125 и ближе
<b>Бег 30 м с высокого старта, с</b>	5,8 и меньше	6,3 – 5,9	6,4 и больше	6,2 и меньше	6,3 – 5,5	6,6 и больше
<b>Челночный бег 3 x10 м</b>	9,5 и меньше	9,6 -10	10,1 и больше	9,9 и меньше	10,0 – 10,4	10,5 и больше
<b>Броски мяча в вертикальную цель на точность</b>	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попадания из 6 бросков	2 попадания из 6 бросков	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попадания из 6 бросков	2 попадания из 6 бросков
<b>Вис на время</b>	70 с и больше	40-69	0-39	70 с и больше	40-69	0-39
<b>Метание мешочка на дальность</b>	дальше 12 м	8-12 метров	ближе 8 м	дальше 12 м	8-12 метров	ближе 8 м
<b>Наклон вперед из положения стоя</b>	+6см и более	от 0 до +5 см	менее 0 см	+6см и более	от 0 до +5 см	менее 0 см
<b>Подтяг. на низкой перекладине из виса лежа согнувшись</b>	20 раз и более	19-15 раз	менее 15 раз	19 раз и более	18-14 раз	менее 14 раз
<b>Подъём туловища за 30 с</b>	21 раз и более	13-20 раз	менее 12 раз	21 раз и более	13-20 раз	менее 12 раз
<b>Бег 1000 м, мин. с</b>	5 минут 30	5.31-6.00	6.01 и	6 минут 30	6.31-7	7.01 и

	с и меньше		больше	с и меньше	минут	больше
<b>Ходьба на лыжах 1 км, мин. с</b>	8.00 и меньше	8.01-8.30	8.31 и больше	8.30 и меньше	8.31-9.00	9.01 и больше

**Календарно- тематическое планирование  
по физической культуре**

№	дата		Тема урока
	План	факт	
1			Организационно- методические требования на уроках физической культуры
2			Тестирование бега на 30 м с высокого старта
3			Техника челночного бега
4			Тестирование челночного бега 3X10м
5			Способы метания мешочка (мяча) на дальность
6			Тестирование метания мешочка на дальность
7			Пас и его значение для спортивных игр с мячом
8			Спортивная игра «Футбол»
9			Прыжок в длину с разбега
10			Прыжок в длину с разбега на результат
11			Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега
12			Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»
13			Тестирование метания мяча на дальность
14			Тестирование наклона вперёд из положения стоя
15			Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с.
16			Тестирование прыжка в длину с места
17			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись
18			Тестирование виса на время
19			Подвижная игра «Перестрелка»



20			Футбольные упражнения
21			Футбольные упражнения в парах
22			Различные варианты футбольных упражнений в парах
23			Подвижная игра « Осада города»
24			Броски и ловля мяча в парах
25			Закаливание
26			Ведение мяча
27			Подвижные игры
			2 четверть
28			Кувырок вперёд
29			Кувырок вперёд с разбега и через препятствие
30			Варианты выполнения кувырка вперёд
31			Кувырок назад
32			Кувырки
33			Круговая тренировка
34			Стойка на голове
35			Стойка на руках
36			Круговая тренировка
37			<i>Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи»</i>
38			Лазание и перелезание по гимнастической стенке
39			Прыжки в скакалку
40			Прыжки в скакалку в тройках
41			<i>Строевые упражнения</i>
42			Круговая тренировка
43			<i>Эстафеты с элементами подвижных игр</i>
44			<i>Подвижные игры</i>

45			Круговая тренировка
46			Лазание по наклонной гимнастической скамейке
47			Варианты вращения обруча
48			Круговая тренировка
			3 четверть
49			Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок
50			Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок
51			Повороты на лыжах переступанием и прыжком
52			Попеременный двухшажный ход на лыжах
53			Одновременный двухшажный ход на лыжах
54			Подъем «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах
55			Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах
56			Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»
57			Подвижная игра на лыжах «Перекааты»
58			Спуск на лыжах со склона в низкой стойке
59			Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах
60			Контрольный урок по лыжной подготовке
61			<i>Эстафета на лыжах</i>
62			<i>Попеременный двушажный ход</i>
63			<i>Игры и игровые упражнения . «Игра по местам»</i>
64			<i>Подъемы и спуски с небольших склонов</i>
65			<i>Повороты переступанием</i>
66			<i>Передвижение на лыжах до 2-х км</i>
67			<i>Подъем ступающим шагом</i>
68			<i>Попеременный двушажный ход с палками</i>

			Подвижные игры с элементами спортивных игр
69			<i>Подвижные игры на основе баскетбола</i>
70			<i>Ловля и передача мяча в движении</i>
71			<i>Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока</i>
72			<i>Ведение мяча правой и левой рукой в движении</i>
73			<i>Ведение мяча на скорость</i>
74			<i>Эстафеты с элементами баскетбола</i>
75			<i>Броски по кольцу сбоку сверху из-за головы</i>
76			<i>Ловля и передача мяча друг другу</i>
77			Эстафеты с мячом
78			Подвижные игры
			4 четверть
79			Броски мяча через волейбольную сетку
80			Подвижная игра «Пионербол»
81			Волейбол как вид спорта
82			Подготовка к волейболу
83			Контрольный урок по волейболу
84			Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»
85			Броски набивного мяча правой и левой рукой
86			Тестирование вися на время
87			Тестирование наклона вперёд из положения стоя
88			Тестирование прыжка в длину с места
89			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись
90			Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с
91			Знакомство с баскетболом

92			Тестирование метания малого мяча на точность
93			Спортивная игра «Баскетбол»
94			Беговые упражнения
95			Тестирование бега на 30 м с высокого старта
96			Тестирование челночного бега 3X10м
97			Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность
98			Спортивная игра «Футбол»
99			Подвижная игра «Флаг на башне»
100			Бег на 1000 метров
101			Спортивные игры
102			Спортивные и подвижные игры

## **ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ**

### **Литература:**

- Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2008.
- А.Ю.Патрикеев « Поурочные разработки по физической культуре» 3класс –М., ВАКО 2016