

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре 3 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы начального общего образования, авторской программы учебного курса «Физическая культура» В. И. Лях Физическая культура: Рабочие программы: 1 – 4 классы – М.: Просвещение, 2011.

Таблица тем и распределение часов

№ п/п	Раздел тема	Количество часов		комментарий
		авторская	рабочая	
1	Знания о физической культуре	4	5	Добавлен 1 час за счёт часов выделенных на раздел «Плавание».
2	Гимнастика с элементами акробатики	29	29	-
3	Лёгкая атлетика	25	27	добавлено 2 часа за счёт часов выделенных на раздел «Плавание»
4	Лыжная подготовка	12	12	-
5	Плавание	10	0	Ввиду отсутствия плавательного бассейна в учебном учреждении часы выделенные на раздел «Плавание» были распределены между разделами «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Знания о физической культуре».
6	Подвижные и спортивные игры	22	27	добавлено 5 часов за счёт часов выделенных на раздел «Плавание»
7	Итоговая промежуточная аттестация	-	2	добавлено 2 часа за счёт часов выделенных на раздел «Плавание»
	ИТОГО	102	102	

Место учебного предмета в учебном плане

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 3 классе выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за год обучения составляет 102 часа, в том числе на проведение годовой промежуточной аттестации - 2 часа.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

3 класс

К концу учебного года *учащиеся научатся*:

- по разделу **«Знания о физической культуре»** — выполнять организационно - методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системах человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры «Волейбол»;
- по разделу **«Гимнастика с элементами акробатики»** — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесом одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
- по разделу **«Легкая атлетика»** - технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (массой 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

- по разделу **«Лыжная подготовка»** — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
- по разделу **«Подвижные и спортивные игры»** — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки - дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопках», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

3 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Челночный бег 3х10 м, сек	9,5	10,0	10,1	9,9	10,4	10,5
2	Бег 30 м, сек	5,8	6,3	6,4	6,2	6,5	6,6
3	Прыжки в длину с места	150	131	130	143	126	125
4	Наклоны вперед из положения стоя	+ 6	0	-	+ 6	0	-
5	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	20	15	14	19	14	13
6	Вис на время (сек.)	70	40	0	70	40	0
7	Подъем туловища за 30 сек. из положения лёжа	21	13	11	21	13	11
8	Бросок мяча в горизонтальную цель на точность (6 бросков)	5-6	3-4	$2 \geq 0$	5-6	3-4	$2 \geq 0$
9	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	12	8	7	12	8	7
10	Бег 1000 м. (мин., сек.)	5,30	6,0	6,1	6,30	7,0	7,1
11	Ходьба на лыжах 1 км. (мин., сек.)	8,0	8,30	8,31	8,30	9,0	9,1

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

3 класс

Знания о физической культуре (5 часа)

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 элементами акробатики (29 часов)

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.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика (27 часов)

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега.

Метания малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель, на дальность.

Бег на короткие и длинные дистанции, челночный бег (3х10м).

Лыжная подготовка (12 часов)

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

Поворот переступанием.

Подвижные и спортивные игры (27 часов)

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Паращютисты», «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», «За мной».

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.

Промежуточная аттестация (2 часа)

Итоговое тестирование (теоретическая и практическая часть).

