

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

МБОУ Дулесовская основная общеобразовательная школа

Рассмотрено на заседании  
Методсовета:  
Пр. № 1 от 30.08.2022

Утверждено: директор школы



Мухина А.В

Принято на педсовете  
№ 1 от 31.08.2022

Приказ № 196 от 31.08.2022

## **Рабочая программа**

по предмету «Физическая культура»

3 класс

на 2022-2023 учебный год

Составитель :

Учитель физической культуры

Субботина Е.О.

2022г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009 г.)
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- Примерной программы основного общего образования;
- Положения о рабочей программе МБОУ Дулесовская ООШ.
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Дулесовской ООШ;
- «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха. М.: Просвещение — 2022 г.

В соответствии с учебным планом школы рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» во 3 классе рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета “Физическая культура” использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Данная рабочая программа при необходимости может быть реализована частично с применением электронного обучения и дистанционных технологий на основании:

1. Методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Письмо Минпросвещения РФ «О направлении рекомендаций» от 16.11.2020 г. № ГД-2072/03.
2. «Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 23 августа 2017 года № 816.
3. Регламента организации электронного обучения и использовании дистанционных образовательных технологий МБОУ Дулесовской ООШ
4. Положения об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий в образовательном процессе МБОУ Дулесовской ООШ.
5. «Порядка оказания учебно-методической помощи обучающимся (индивидуальных консультаций) при реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий и проведения текущего контроля и итогового контроля по учебным дисциплинам в МБОУ Дулесовской ООШ».

**Учебный предмет** «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

**Предмет «Физическая культура»** является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта,

подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Предметом обучения физической культуры в 3 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

**Целью школьного физического воспитания является** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:**

укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; овладение школой движений;

развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и

склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно-уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности, учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Цель 3-го урока физкультуры - создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только на реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

## **Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

*выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

*характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Выпускник научится:**

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

*вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

*целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

*выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

## **Физическое совершенствование**

### **Выпускник научится:**

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*

*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

*плавать, в том числе спортивными способами;*

*выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

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

– умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её 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.

*Личностными результатами* освоения учащимися 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.

*Метапредметными результатами* освоения учащимися 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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её 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 учащимися 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 её 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт 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.

### **Содержание учебного курса**



### *Знания о физической культуре*

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Из истории физической культуры. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

### *Способы физкультурной деятельности*

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

### *Физическое совершенствование*

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность*

#### *Спортивные игры.*

Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

#### *Раздел «Гимнастика».*

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации – различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из виса стоя прыжком в упор — опускание вперёд в вис присев — толчком ног перемахом ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперёд, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперёд основная стойка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры – задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

#### *Лёгкая атлетика.*

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

*Овладение навыками метания.* Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим

флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота».

#### *Лыжная подготовка.*

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями, подъемами и спусками. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным двушажным ходом. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Основные элементы конькового хода. Прохождение дистанции до 1000 м. Эстафеты с этапами по 150 м. Подвижные игры и игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда», «с горы в ворота».

*Национальные, региональные или этнокультурные особенности (пример: Народные игры).*

Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного и интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами). Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «два мороза», «белые медведи», «гуси-лебеди», «волк во рву», «волк и овцы», «вороны и воробьи», «змейка», «зайцы в огороде», «пчелки и ласточки», «попрыгунчики-воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромая лиса», «филин и пташки». «лягушата», «медведь и медовый пряник», «зайки и ежи», «ящерица», «хромой цыпленок», «оса» и их вариативность.

Игры, отражающие быт русского народа: «дедушка-рожок», «домики», «ворота», «встречный бой», «защита укрепления», «заря», «корзинки», «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка», «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «бабки», «городки», «горелки», «городок-бегунок», «двенадцать палочек», «жмурки», «игровая», «кто дальше», «ловишка», «котлы», «ляпка», «пятнашки», «платочек-летуночек», «считалки», «третий – лишний», «чижик», «чехарда», «кашевары», «отгадай, чей голосок», «веревочка под ногами» и др.

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяги в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяги за булавы», «борющаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг». «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого», «бои на бревне».

### Общая характеристика учебного предмета

№	Разделы	Кол-во часов (всего)	Количество часов (в четверти)			
			1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре (НРК)		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	51	27			24
3	Гимнастика с элементами акробатики	21		21		
4	Лыжная подготовка	30			30	
5	Подвижные игры		В процессе урока			
6	Тестирование		В процессе урока			В процессе урока
7	Развитие физических качеств		В процессе урока			
	Всего	102	27	21	30	24

## Учебная программа 3 класс

### 1 четверть

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности
	<b>Легкая атлетика 27 часов</b>	
1.	Вводный урок. Беседа о ТБ на уроках. ИОТ №3	Научится правильно выполнять движения при ходьбе и беге.
2.	Строевые упражнения, повороты на месте. Бег 30 м. Подвижные игры.	Научится правильно выполнять движения при ходьбе и беге.
3.	Строевые упражнения, повороты на месте. ОРУ. Подвижные игры.	Научится правильно выполнять движения при ходьбе и беге.
4.	Ходьба. Виды ходьбы.	Научится правильно выполнять движения при ходьбе и беге.
5.	Сочетание видов ходьбы с развивающими упражнениями.	Научится правильно выполнять движения при ходьбе и беге.
6.	Строевые упражнения ОРУ.	Научится правильно выполнять движения при ходьбе и беге.
7.	Подвижные игры.	Научится правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)
8.	Бег на короткие дистанции	Научится правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60 м)
9.	Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, до 150 м.	Научится бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом
10.	Метание мяча.	Научится правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель
11.	Челночный бег 3 по 5, 3 по 10; эстафеты с бегом на скорость.	Научится правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью.
12.	Бег 1000 м. Подвижные игры.	Научится бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом
13.	Бег до 4 минут.	Научится бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом
14.	Круговая эстафета», (5-15м)	Научится бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом
15.	Бег до 4 минут подвижные игры.	Научится бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом
16.	Прыжки по разметкам; в длину, с места.	Научится правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега
17.	Прыжки по разметкам в длину с разбега.	Научится правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега
18.	Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку.	Научится играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием

19.	Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку.	Научится играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
20.	Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку.	Научится играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
21.	Проверка и оценка знаний и умений	Научится играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
22.	Метание малого мяча с места, из положения стоя на дальность.	Научится правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель
23.	Метание малого мяча с места, из положения стоя на дальность.	Научится правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель
24.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры.	Научится правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель
25.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры.	Научится правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель
26.	Проверка и оценка знаний и умений. ОРУ.	Научится играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
27.	Проверка и оценка знаний и умений. ОРУ.	Научится играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
	<b>Гимнастика 21 час</b>	
28.1	Повторение ИОТ № 2 на уроках гимнастики. Гимнастика, её виды.	Научится выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
29.2	Общеразвивающие упражнения на координацию движений.	Научится выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
30 3	Бег, ходьба, прыжки разными способами	Научится выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
31. 4	Чередование ходьбы и бега до 3 мин. ОРУ с палками	Научится выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
32.5	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	Научится выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
33.6	Общеразвивающие упражнения.	Научится выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
34.7	Общеразвивающие упражнения.	Научится выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
35.8	Лазание по канату.	
36.9	Общеразвивающие упражнения с обручем.	Научится выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
37.10	ОРУ с набивными мячами. Преодоление полосы препятствий.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации

38.11	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	Научится выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
39.12	Комплекс упражнений с малыми мячами	Научится выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
40.13	ОРУ на гимнастических скамейках.	Научится выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
41.14	Кувырок вперёд; стойка на лопатках	Научится выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
42.15	Кувырок вперёд; стойка на лопатках	Научится выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
43.16	Кувырок вперёд; стойка на лопатках	Научится выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
44.17	Техника опорного прыжка.	Научится выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
45.18	Техника опорного прыжка.	Научится выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
46.19	Упражнение в равновесии (ласточка).	Научится выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
47.20	Стойка на 2 и одной ноге с закрытыми глазами.	Научится выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации
48.21	Проверка и оценка знаний и умений. ОРУ.	Научится выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивание в висе
	<b>Лыжная подготовка 30 часов</b>	
49.	Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовке и подвижных игр. ИОТ №4,6	Меры безопасности на уроках лыжной подготовки. Как правильно одеться.
50.	Закаливающие процедуры, их роль и значение.	Способы и виды закаливания. Как правильно одеться.
51.	Жизненно-важные двигательные навыки и умения	Научится выполнять поворот переступанием с продвижением вперед, попеременно двухшажный ход
52.	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики	Научится выполнять Комплекс упражнений дыхательной гимнастики
53.	Жизненно-важные двигательные навыки и умения	Научится выполнять одновременно одношажный ход, спуск в низкой стойке, подъём «лесенкой», торможение плугом.
54.	Подвижные игры с элементами РНК	Научится выполнять одновременно одношажный ход, спуск в низкой стойке, подъём «лесенкой», торможение плугом.
55.	Упражнения лыжной подготовки и РНК	Научится выполнять одновременно одношажный ход, спуск в низкой стойке, подъём «лесенкой», торможение плугом.
56.	Упражнения лыжной подготовки и РНК	Научится выполнять одновременно одношажный ход, спуск в низкой стойке, подъём «лесенкой», торможение плугом.
57.	Жизненно-важные	Научится выполнять одновременно одношажный ход,

	двигательные навыки и умения	спуск в низкой стойке, подъём «лесенкой», торможение плугом.
58.	Упражнения лыжной подготовки	Научится выполнять поворот переступанием с продвижением вперед, попеременно двухшажный ход. Уметь выполнять спуск с горы в низкой стойке.
59.	Упражнения лыжной подготовки	Научится выполнять поворот переступанием с продвижением вперед, попеременно двухшажный ход. Уметь выполнять спуск с горы в низкой стойке.
60.	Упражнения лыжной подготовки	Научится выполнять поворот переступанием с продвижением вперед, попеременно двухшажный ход. Уметь выполнять спуск с горы в низкой стойке.
61.	Упражнения лыжной подготовки	Научится выполнять поворот переступанием с продвижением вперед, попеременно двухшажный ход. Научится выполнять спуск с горы в низкой стойке.
62.	Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека.	Научится выполнять поворот переступанием с продвижением вперед, попеременно двухшажный ход. Научится выполнять спуск с горы в низкой стойке.
63.	Составление комплекса ОРУ на развитие координации движения	Научится выполнять поворот переступанием с продвижением вперед, попеременно двухшажный ход. Научится выполнять спуск с горы в низкой стойке.
64.	Упражнения лыжной подготовки	Научится выполнять попеременно двухшажный ход, спуск с горы в низкой стойке, торможение плугом.
65.	Упражнения лыжной подготовки	Научится выполнять попеременно двухшажный ход, спуск с горы в низкой стойке, торможение плугом.
66.	Упражнения лыжной подготовки.	Научится выполнять попеременно двухшажный ход, спуск с горы в низкой стойке, торможение плугом.
67.	Упражнения лыжной подготовки.	Научится выполнять попеременно двухшажный ход, спуск с горы в низкой стойке, торможение плугом.
68.	Упражнения лыжной подготовки	Научится выполнять одновременно одношажный ход. Научится проходить дистанцию 1 км с максимальной скоростью.
69.	Упражнения лыжной подготовки.	Научится выполнять одновременно одношажный ход. Научится проходить дистанцию 1 км с максимальной скоростью.
70.	Упражнения лыжной подготовки	Научится выполнять одновременно одношажный ход. Научится проходить дистанцию 1 км с максимальной скоростью.
71.	Упражнения лыжной подготовки.	Научится выполнять одновременно одношажный ход. Научится проходить дистанцию 1 км с максимальной скоростью.
72.	Упражнения лыжной подготовки	Научится выполнять одновременно одношажный ход. Научится проходить дистанцию 1 км с максимальной скоростью.
73.	Упражнения лыжной подготовки	Научится выполнять одновременно одношажный ход. Научится проходить дистанцию 1 км с максимальной скоростью.
74.	Подвижные игры с элементами лыжных гонок	Научится применять навыки лыжной подготовки в подвижных играх
75.	Подвижные игры с	Научится применять навыки лыжной подготовки в



	элементами лыжных гонок	подвижных играх
76.	Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью	Научится применять навыки лыжной подготовки в подвижных играх
77.	Изменение физической нагрузки во время выполнения упражнений.	Научится применять навыки лыжной подготовки в подвижных играх
	<b>Легкая атлетика 24 часа</b>	
78.	Подвижные игры с элементами РНК	Научится играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
79.	Подвижные игры с элементами РНК	Научится играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
80.	Прыжки через скакалку на время (1 минута)	Научится играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
81.	Прыжки через скакалку на время (1 минута)	Научится играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
82.	Прыжки через скакалку на время (1 минута)	Научится играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
83.	Преодоление полосы препятствий. «Два Мороза»	Научится играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
84.	Преодоление полосы препятствий. «Два Мороза»	Научится играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
85.	Преодоление полосы препятствий. «Два Мороза»	Научится играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
86.	Преодоление полосы препятствий. «Два Мороза»	Научится играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
87.	Преодоление полосы препятствий. «Два Мороза»	Научится играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
88.	Прыжок в высоту с разбега. «Пятнашки»	Научится правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега
89.	Прыжок в высоту с разбега. «Пятнашки»	Научится правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега
90.	Прыжок в высоту с разбега. «Пятнашки»	Научится правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега
91.	Прыжок в высоту с разбега. «Пятнашки»	Научится правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега
92.	Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. П.И.	Научится правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега
93.	Кроссовая подготовка. Упражнения для профилактики сколиоза	Научится бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу

94.	Кроссовая подготовка. Упражнения для профилактики сколиоза	Научится бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу
95.	Кроссовая подготовка. Упражнения для профилактики сколиоза	Научится бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу
96.	Кроссовая подготовка. Упражнения для профилактики сколиоза	Научится бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу
97.	Метание малого мяча с места.	Научится правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние
98.	Метание малого мяча с места.	Научится правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние
99.	Метание малого мяча с места.	Научится правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние
100	Метание малого мяча с места.	Научится правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние
101	Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках.	Демонстрировать приобретенные навыки и умения на уроке
102	Провести бег до 1000 м с переменной скоростью.	Научится бегать в умеренном темпе; чередовать бег и ходьбу

### **Материально-техническое и программно-методическое обеспечение образовательного процесса**

#### **Учебно-наглядные пособия**

Таблицы

Плакаты

#### **Информационно-коммуникативные средства**

- Мультимедийный проектор.

- Экран проекционный

#### **Интернет-ресурсы.**

1. Начальная школа Кирилла и Мефодия. – Режим доступа : <http://www.nachalka.info>

2. Образовательный портал «Учеба». – Режим доступа : <http://uroki.ru>

3. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа : <http://festival.1september.ru>

### **Перечень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений**

**№ Наименование**

#### **Спортивные игры**

1. Щит баскетбольный игровой (комплект)
2. Щит баскетбольный навесной
3. Мяч баскетбольный №7 массовый
4. Мяч баскетбольный №7 для соревнований
5. Мяч футбольный №5 массовый
6. Насос для накачивания мячей с иглой
7. Мяч волейбольный

#### **Гимнастика**

1. Стенка гимнастическая
2. Скамейка гимнастическая
3. Комплект матов гимнастических №2
4. Мостик гимнастический подкидной
5. Бревно гимнастическое напольное
6. Кронштейн навесной для канатов
7. Канат для лазания 5м. (со страховочным устройством)
8. Перекладина гимнастическая пристенная
9. Обруч гимнастический №2
10. Скакалка гимнастическая

#### **Легкая атлетика**

11. Мяч для метания

#### **Общефизическая подготовка**

12. Перекладина навесная универсальная
13. Брусья навесные
14. Снаряд «Доска наклонная» (необходимо приобрести)
15. Горка атлетическая
16. Лестница координационная (12 ступеней)

#### **Лыжный спорт**

17. Стеллаж для хранения лыж

#### **Лапта**

18. Бита(необходимо приобрести)
19. Теннисный мяч(необходимо приобрести)

#### **Прочее**

20. Аптечка медицинская
21. Сетка заградительная

## Критерии и нормы оценки учебных достижений обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

### *Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

1. старт не из требуемого положения;
2. отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
3. бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
4. несинхронность выполнения упражнения.

<i>Характеристика цифровой оценки (отметки)</i>	
Оценка «5»	выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.
Оценка «4»	выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.
Оценка «3»	выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.
Оценка «2»	выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

## Уровень физической подготовленности

### 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30