

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета 3 класс. В результате обучения, обучающиеся 3 класса на уровне начального общего образования:**

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

### **Обучающиеся:**

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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



- 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 двигательной (физкультурной) деятельности**

#### ***Выпускник научится:***

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

#### ***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, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча 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;
- выполнять передвижения на лыжах.

## **2. Содержание курса «Физическая культура».**

### **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.

#### **Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **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.

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

*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», «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.

### 3. Тематическое планирование.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов 3 класс
1	Основы знаний о физической культуре	<b>В процессе урока</b>
2	Гимнастика с элементами акробатики	22
3	Легкая атлетика	27
4	Лыжная подготовка	20
5	Элементы единоборств	–
6	Плавание	–
7	Подвижные игры, подвижные игры с элементами спортивных игр	31
8	итого	100

На преподавание предмета физическая культура в 2020-2021 учебном году по учебному плану отводится в 3 классе 3 часа в неделю.

Исходя из физических и индивидуальных особенностей обучающихся, состояния материально - технической базы школы, вариативная часть программного материала распределена следующим образом:

- на легкую атлетику (по программе 21 час) добавлено 6 часов и составляет 27 часов;
- на гимнастику (по программе 18 часов) добавлено 4 часа и составляет 22 часа;
- по лыжной подготовке (по программе 21 час) уменьшено на 1 час и составляет 20 часов;
- на подвижные игры (по программе 18 часов) добавлено 15 часов и составляет 33 часа.

## 7. Календарно-тематическое планирование

Часов в неделю-3, в год-102.

№	Тема урока	Дата по плану	Дата фактически	Примечания
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага.	06.09		
2	Ходьба через несколько препятствий. Тестирование.	08.09		
3	Ходьба через несколько препятствий. Тестирование.	10.09		
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Бег с максимальной скоростью 60 м. Тестирование.	13.09		
5	Бег на результат 30, 60 м.	15.09		
6	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	17.09		
7	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	20.09		
8	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания.	22.09		
9	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	24.09		
10	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	27.09		
11	Метание набивного мяча.	01.10		
12	Бег по пересеченной местности	04.10		
13	Инструктаж по ТБ. Игра «Пустое место».	06.10		
14	Физическая культура у народов Древней Руси. Игра «Пустое место».	08.10		
15	Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Игра «Белые медведи».	11.10		
16	Закаливание организма (обливание, душ). Игра «Белые медведи».	13.10		
17	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	15.10		
18	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	18.10		
19	Игра «Прыжки по полосам».	20.10		
20	Игра «Прыжки по полосам».	22.10		
21	Игра «Волк во рву».	25.10		
22	Игра «Волк во рву».	27.10		
23	Эстафеты.	29.10		
24	Эстафеты.	08.11		
25	Развитие скоростно-силовых способностей	10.11		

26	Развитие скоростно-силовых способностей	12.11		
27	Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву».	15.11		
28	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения	17.11		
29	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	19.11		
30	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	22.11		
31	Два, три кувырка вперёд.	24.11		
32	Два, три кувырка вперёд.	26.11		
33	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	29.11		
34	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.	01.12		
35	Вис стоя и лежа.	03.12		
36	Вис стоя и лежа.	06.12		
37	Измерение частоты сердечных сокращений. Вис на согнутых руках.	08.12		
38	Вис на согнутых руках.	10.12		
39	Подтягивание в виси.	13.12		
40	Перелезание через гимнастического коня.	15.12		
41	Перелезание через гимнастического коня.	17.12		
42	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	20.12		
43	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	22.12		
44	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	24.12		
45	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	27.12		
46	Подвижные игры с элементами баскетбола	29.12		
47	Подвижные игры с элементами баскетбола	10.01		
48	Игра «Передал – садись». Развитие координации.	12.01		
49	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах.	14.01		
50	Построение на лыжах.	17.01		
51	Скользкий шаг.	19.01		
52	Скользкий шаг.	21.01		
53	Подъем «лесенкой»	24.01		
54	Подъем «лесенкой»	28.01		

55	Поворот переступанием.	31.01		
56	Поворот переступанием.	02.02		
57	Попеременный двухшажный ход.	04.02		
58	Попеременный двухшажный ход.	07.02		
59	Одновременный бесшажный ход.	09.02		
60	Одновременный бесшажный ход.	11.02		
61	Скользящий шаг	14.02		
62	Скользящий шаг	16.02		
63	Прохождение дистанции 1 км.	18.02		
64	Подъем «лесенкой», поворот переступанием.	21.02		
65	Подъем «лесенкой», поворот переступанием.	25.02		
66	Игры на лыжах	28.02		
67	Прохождение дистанции 1 км.	02.03		
68	Игры на лыжах	04.03		
69	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами.	07.03		
70	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами.	09.03		
71	Шаги галопа в парах, польки.	11.03		
72	Шаги галопа в парах, польки.	14.03		
73	Подвижные игры с элементами баскетбола	16.03		
74	Подвижные игры с элементами баскетбола	18.03		
75	Игра «Гонка мячей по кругу».	21.03		
76	Подвижные игры с элементами футбола	23.03		
77	Подвижные игры с элементами футбола	04043		
78	Игра в мини-футбол.	06.04		
79	Игра «Точная передача».	08.04		
80	Игра «Точная передача».	11.04		
81	Игра в мини-футбол.	13.04		
82	Игра в мини-футбол.	15.04		
83	Бег с изменением скорости и направления движения.	18.04		
84	Бег с изменением скорости и направления движения.	20.04		
85	Игра «4 стойки».	22.04		
86	Игра «4 стойки».	25.04		
87	Передача и подбор мяча.	27.04		
88	Ходьба через несколько препятствий.	29.04		
89	Ходьба через несколько препятствий.	02.05		
90	Встречная эстафета.	04.05		
91	Встречная эстафета.	06.05		
92	Прыжок в длину с разбега.	11.05		
93	Прыжок в длину с разбега.	13.05		

94	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания.	16.05		
95	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	18.05		
96	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	20.05		
97	Промежуточная аттестация.	23.05		
98	Бег 4 мин. Тестирование.	25.05		
99	Бег 4 мин. Тестирование.	27.05		
100	Преодоление препятствий. Тестирование.	30.05		