

Содержание учебного курса

К концу учебного года: **обучающиеся научатся:**

- по разделу *«Знания о физической культуре»* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе 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 завесой 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, бросать набивной мяч (весом 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 хобах», «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).

Планируемые результаты освоения предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

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 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Тематическое планирование по физической культуре для учащихся 3 классов

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Основные понятия и термины
1	Легкая атлетика 14 ч.	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба и бег	1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки»
2		Развитие скоростных и координационных способностей	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей
3		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 30м.	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей
4		Развитие скоростных и координационных способностей. Бег 60 м.	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей
5		Прыжок с места.	1	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
6		Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов.	1	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей
7		Прыжок с высоты до 40 см. Эстафеты. Челночный бег.	1	Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
8		Метание малого	1	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-

		мяча в горизонтальную цель.		силовых способностей.×Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
9		Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей×Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
10		Развитие скоростно-силовых способностей.	2	Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей×Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
11		Игра «К своим флажкам»	1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
12		Игра «Пятнашки», «Два мороза».	1	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
13		Игры: «Посадка картошки », «Два мороза».	1	ОРУ. Игры: «Посадка картошки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
14		Игры: «Попади в мяч », «Верёвочка под ногами».	1	ОРУ. Игры: «Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способн.
15,16	2 четверть. Гимнастика 13ч.	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги	2	Инструктаж по ТБ . Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два .Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.
17,18		Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону	2	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов

19		Развитие координационных способностей	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей
20		Выполнение комбинации из разученных элементов.	1	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей
21		Вис стоя и лежа.	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей
22		Развитие силовых способностей	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей
23		В висе поднимание согнутых и прямых ног	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие

				силовых способностей
24		Подтягивание в висе.	1	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей
25		Опорный прыжок, лазание	1	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей
26		Лазание по наклонной скамейке	1	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей
27		Лазание по гимнастической стенке	1	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей
28	3 четверть. Лыжная подготовка 13 часов.	Общеразвивающие упражнения по лыжной подготовке.	1	Общие сведения по технике безопасности. общеразвивающие упражнения по лыжной подготовке. Организующие команды и приёмы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!».
29		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	Общеразвивающие упражнения по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игры на свежем воздухе.

30		Повороты с переступанием на месте.	1	Общеразвивающие упражнения по лыжной подготовке. Повороты с переступанием на месте. Игры на свежем воздухе: «Охотники и олени».
31		Спуски в основной стойке.	1	Общеразвивающие упражнения по лыжной подготовке. Спуски в основной стойке. Игры на свежем воздухе: «Кто дальше прокатится».
32		Подъём ступающим и скользящим шагом.	1	Общеразвивающие упражнения по лыжной подготовке. Подъём ступающим и скользящим шагом. Игры на свежем воздухе: «Кто быстрее взойдёт на горку».
33		Подъём «лесенкой».	1	Общеразвивающие упражнения по лыжной подготовке. Подъём «лесенкой». Игры на свежем воздухе: «Кто быстрее взойдёт на горку».
34		Торможение падением.	1	Общеразвивающие упражнения по лыжной подготовке. Торможение падением. Игры на свежем воздухе: «Проехать через ворота».
35		Торможение «плугом».	1	Общеразвивающие упражнения по лыжной подготовке. Торможение «плугом». Подвижные игры на свежем воздухе: «Спуск с поворотом», «За мной».
36		Передвижения на лыжах: попеременный двушажный ход.	1	Общеразвивающие упражнения по лыжной подготовке. Передвижения на лыжах: попеременный двушажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе: «Быстрый лыжник».
37		Передвижения на лыжах: одновременный двушажный ход.	1	Общеразвивающие упражнения по лыжной подготовке. Передвижения на лыжах: одновременный двушажный ход. Подвижные игры на свежем воздухе: «Встречная эстафета».
38		Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.	1	Общеразвивающие упражнения по лыжной подготовке. Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.
39		Спортивная эстафета в беге на лыжах на дистанции 500м.	1	Общеразвивающие упражнения по лыжной подготовке. Спортивная эстафета в беге на лыжах на дистанции 500м.

40		Спортивная эстафета в беге на лыжах на дистанции 1000м.	1	Общеразвивающие упражнения по лыжной подготовке. Спортивная эстафета в беге на лыжах на дистанции 1000м.
41	Подвижные игры на основе баскетбола 8 ч.	Т.Б. по подвижным играм. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Попади в обруч».	1	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.
42		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.
43		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении.	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей
44		Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей
45		Броски в цель. Игра «Мяч в корзину».	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей
46		Ведение на месте правой и левой рукой в движении Броски в цель. Игра «Мяч в корзину».	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей

47		Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей
48		Броски в цель. Игра «Передал – садись».	1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей
49	Волейбол 6 ч.	Правила ТБ	1	Общие сведения по технике безопасности. Специальные упражнения. Приём и передача мяча. Бросок мяча в определённую цель. Подвижные игры на материале волейбола: «Бой с мячом».
50		Правила игры.	1	Специальные упражнения. Приём мяча снизу двумя руками. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Подвижные игры на материале волейбола: «Перебрасывание мяча».
51		Правила игры.	1	Специальные упражнения. Передача мяча через сетку. Передача мяча сверху двумя руками вперёд – вверх. Подвижные игры на материале волейбола: «Обгони мяч».
52		Правила игры. Игра в парах.	1	Нижняя прямая подача. Боковая подача. Игра в парах. Подвижные игры на материале волейбола: «Мяч по кругу».
53,54		Товарищеские встречи волейболу.	2	Товарищеские встречи волейболу между классами.
55	Футбол 6ч.	Правила ТБ.	1	Общие сведения по технике безопасности. Специальные упражнения. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места.
56		Правила игры.	1	Специальные упражнения. Удар по мячу, катящемуся навстречу. Остановка катящегося мяча. Подвижные игры на материале футбола: «Гонка мячей».

57		Правила игры. Подвижные игры.	1	Специальные упражнения. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой. Подвижные игры на материале футбола: «Точная передача».
58		Правила игры. Подвижные игры.	1	Специальные упражнения. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по дуге. Подвижные игры на материале футбола: «Бросок ногой».
59		Правила игры. Подвижные игры.	1	Специальные упражнения. Ведение мяча с остановками по сигналу. Подвижные игры на материале футбола: «Метко в цель».
60		Правила игры. Подвижные игры.	1	Специальные упражнения. Ведение мяча между стойками. Ведение мяча с обводкой стоек. Подвижные игры на материале футбола: «Бросок ногой».
61	Легкая атлетика 8 ч.	Правила ТБ.	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
62		Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
63		Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки».	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.
64		Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.
65		Прыжок в высоту с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места.	1	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в высоту с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и

				координационных способностей.
66		Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.
67		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.×Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
68		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м. Эстафеты.	1	Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей×Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
		ИТОГО	68	