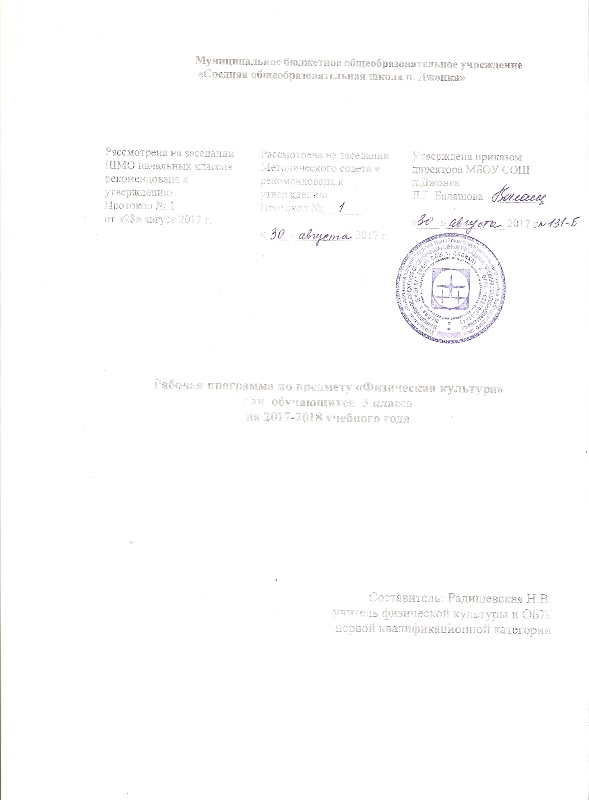
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение   
«Средняя общеобразовательная школа п. Джонка»



**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 3 класса Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа п.Джонка» .Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта 2004года, примерной программы начального общего образования.

УМК ,положение «О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (моделей),программ дополнительного образования» МБОУ СОШ п.Джонка

***Целью*** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

**Задачи**

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Место учебного предмета в учебном плане.**

Учебный план начального уровня образования МБОУ СОШ п.Джонка ориентировано на 34 учебных недели.

На изучение физической культуры в 3 классе отводится 3 часа в неделю 102часа в г

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Количество часов на тему** |
| **Знание о физической культуре (4 часов)** | | |
|  | Правила ТБ при занятиях физической культурой. | 1 |
|  | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. | 1 |
|  | Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы. | 1 |
|  | Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств | 1 |
| **Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)** | | |
|  | Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами. | В процессе урока |
|  | Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. |
|  | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). |
|  | Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. |
|  | Подвижные игры с элементами спортивных игр. |
| **Физическое совершенствование (98 часов)** | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)** | | |
|  | Оздоровительные формы занятий | В процессе урока |
|  | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки |
|  | Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. |
|  | Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. |
|  | Гимнастика для глаз. |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | |
|  | **Гимнастика с основами акробатики:** | **20** |
|  | *Акробатические упражнения* | **6** |
|  | *Снарядная гимнастика* | 7 |
|  | *Гимнастические упражнения прикладного характера*: | **7** |
|  | **Легкая атлетика:** | **27** |
|  | Беговые упражнения | 14 |
|  | Прыжковые упражнения | 7 |
|  | Броски, метания | 6 |
|  | **Подвижные и спортивные игры** | **39** |
|  | Подвижные игры | 8 |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола | 12 |
|  | Подвижные игры на основе волейбола | 12 |
|  | Подвижные игры на основе футбола | 7 |
|  | **Лыжные гонки** | **12** |
|  | Итого: | 102 |

**Для отслеживания результатов обучения используются следующие виды контроля:**

**3класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |

Таблица 1

**Содержание программы 3 класс**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

**СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков))

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)***

***Беговые упражнения (14ч)***

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).*

Специально-беговые упражнения.

Бег в коридоре с макси­мальной скоростью.

Преодоление препятствий в беге.

Бег с максимальной скоростью *(30 м). (60 м).*

Бег на результат *(30, 60 м).*

Челночный бег.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс *(1 км).*

Выявление работающих групп мышц

Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

По­нятия «эстафета», «старт», «финиш»

Игры «Пустое ме­сто», «Бе­лые медведи», «Смена сторон», «Ко­манда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».

***Прыжковые упражнения(7ч)***

Прыжок в длину с места.

Прыжок с высоты 60 см.

Прыжок в длину с короткого разбега.

Прыжок в длину с полного разбегас зоны отталкивания.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Многоскоки.

Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воро­бушки».

Правила соревнований в беге, прыжках

***Броски большого, метания малого мяча (6ч)***

Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание набивного мяча.

Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».

Прави­ла соревнований в метании

**ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (39ч)**

***Подвижные игры (8ч)***

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреп­лений», «Кто обгонит», «Че­рез кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флаж­кам».

***Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)***

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой *(левой)* рукой на месте, в движении шагом и бе­гом.

Ве­дение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель *(щит).*

Бросок двумя руками от груди.

Игры «Пе­редал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Пере­стрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч со­седу». Игра в мини-баскетбол.

***Подвижные игры на основе волейбола (12 ч)***

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.

Передачи с набрасыванием партнера через сетку.

Многократные передачи в стену.

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях и передачи мяча.

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

***Подвижные игры на основе футбола (7 ч)***

Ходьба и бег с остановками по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

***ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (20ч)***

***Акробатические упражнения(6ч)***

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!».

Группи­ровка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой.

Кувырок вперед в упор присев,

Кувырок назад в упор присев.

2-3 кувырка впе­ред.

Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, со­гнув ноги.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Мост из положения лежа на спине.

Комбинация из разученных элемен­тов

Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

***Снарядная гимнастика (7ч)***

Вис стоя и лежа.

Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в висе.

Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Ходьба приставными и танцевальными шага­ми, повороты, подскоки со сменой ног на бревне *(высота до 1 м).* Соскок с опорой.

Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Лазание по канату.

Перелеза­ние через коня.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.

Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космо­навты», «Отгадай, чей

голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не оши­бись!», «Ниточка-иголочка», «Фигуры», «Обезьянки».

***Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч )***

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимна­стического коня.

Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Переноска партнера в парах.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

***ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)***

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

*Поворот переступанием.*

**Формы организации учебных занятий**

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениямпо организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использоватьучебники по физической культуре, особенно те их разделы,которые касаются особенностей выполнения самостоятельныхзаданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки отначала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках собразовательно-тренировочной направленностью необходимоформировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и еевлиянии на развитие систем организма. Также на этих урокахобучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

**Основные виды деятельности**

Общеразвивающие упражнение, упражнение с предметами, упражнение на гимнастических снарядах, подвижные игры, работа с учебником ,ролевые игры, спортивные игры, ходьба на лыжах.

**Планируемые результаты**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса научится и получит возможность научиться.

* иметь представление о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
* иметь представление о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
* иметь представление о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
* иметь представление об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
* составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
* проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
* вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение   
«Средняя общеобразовательная школа п. Джонка»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Рассмотрена на заседании методического совета и рекомендована к утверждению  Протокол № \_\_1\_  от «30» августа 2016 г. |  | Согласована  зам. директора по УР  Садовская И.В  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г |  | Утверждена приказом  Директором МБОУ СОШ п.Джонка  ---------------------  Л.Г. Балашова  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016 г. |

**Рабочая программа «Физическая культура»**

**для обучающихся 3 класса на 2016-2017 учебный год**

Составитель Радишевская Н.В.

учитель физической культуры и ОБЖ

первой квалификационной категории

2016 – 2017 учебный год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 3 класса Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа п.Джонка» .Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта 2004года, примерной программы начального общего образования.

УМК ,положение «О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (моделей),программ дополнительного образования» МБОУ СОШ п.Джонка

***Целью*** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

**Задачи**

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Место учебного предмета в учебном плане.**

Учебный план начального уровня образования МБОУ СОШ п.Джонка ориентировано на 35 учебных недели.

На изучение физической культуры в 3 классе отводится 3 часа в неделю 102часа в го

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Количество часов на тему** |
| **Знание о физической культуре (4 часов)** | | |
|  | Правила ТБ при занятиях физической культурой. | 1 |
|  | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. | 1 |
|  | Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы. | 1 |
|  | Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств | 1 |
| **Способы физкультурной деятельности (в процессе урока)** | | |
|  | Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами. | В процессе урока |
|  | Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. |
|  | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). |
|  | Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. |
|  | Подвижные игры с элементами спортивных игр. |
| **Физическое совершенствование (98 часов)** | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)** | | |
|  | Оздоровительные формы занятий | В процессе урока |
|  | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки |
|  | Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. |
|  | Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. |
|  | Гимнастика для глаз. |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | |
|  | **Гимнастика с основами акробатики:** | **20** |
|  | *Акробатические упражнения* | **6** |
|  | *Снарядная гимнастика* | 7 |
|  | *Гимнастические упражнения прикладного характера*: | **7** |
|  | **Легкая атлетика:** | **27** |
|  | Беговые упражнения | 14 |
|  | Прыжковые упражнения | 7 |
|  | Броски, метания | 6 |
|  | **Подвижные и спортивные игры** | **39** |
|  | Подвижные игры | 8 |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола | 12 |
|  | Подвижные игры на основе волейбола | 12 |
|  | Подвижные игры на основе футбола | 7 |
|  | **Лыжные гонки** | **12** |
|  | Итого: | 102 |

**Для отслеживания результатов обучения используются следующие виды контроля:**

**3класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |

Таблица 1

**Содержание программы 3 класс**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)**

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

**СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)**

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)**

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков))

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)***

***Беговые упражнения (14ч)***

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега *(бег - 60 м, ходьба - 90 м).*

Специально-беговые упражнения.

Бег в коридоре с макси­мальной скоростью.

Преодоление препятствий в беге.

Бег с максимальной скоростью *(30 м). (60 м).*

Бег на результат *(30, 60 м).*

Челночный бег.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс *(1 км).*

Выявление работающих групп мышц

Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

По­нятия «эстафета», «старт», «финиш»

Игры «Пустое ме­сто», «Бе­лые медведи», «Смена сторон», «Ко­манда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».

***Прыжковые упражнения(7ч)***

Прыжок в длину с места.

Прыжок с высоты 60 см.

Прыжок в длину с короткого разбега.

Прыжок в длину с полного разбегас зоны отталкивания.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Многоскоки.

Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воро­бушки».

Правила соревнований в беге, прыжках

***Броски большого, метания малого мяча (6ч)***

Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание набивного мяча.

Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».

Прави­ла соревнований в метании

**ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (39ч)**

***Подвижные игры (8ч)***

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреп­лений», «Кто обгонит», «Че­рез кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флаж­кам».

***Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)***

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой *(левой)* рукой на месте, в движении шагом и бе­гом.

Ве­дение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель *(щит).*

Бросок двумя руками от груди.

Игры «Пе­редал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Пере­стрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч со­седу». Игра в мини-баскетбол.

***Подвижные игры на основе волейбола (12 ч)***

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.

Передачи с набрасыванием партнера через сетку.

Многократные передачи в стену.

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях и передачи мяча.

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

***Подвижные игры на основе футбола (7 ч)***

Ходьба и бег с остановками по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

***ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (20ч)***

***Акробатические упражнения(6ч)***

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!».

Группи­ровка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой.

Кувырок вперед в упор присев,

Кувырок назад в упор присев.

2-3 кувырка впе­ред.

Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, со­гнув ноги.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Мост из положения лежа на спине.

Комбинация из разученных элемен­тов

Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

***Снарядная гимнастика (7ч)***

Вис стоя и лежа.

Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в висе.

Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Ходьба приставными и танцевальными шага­ми, повороты, подскоки со сменой ног на бревне *(высота до 1 м).* Соскок с опорой.

Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Лазание по канату.

Перелеза­ние через коня.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.

Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космо­навты», «Отгадай, чей

голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не оши­бись!», «Ниточка-иголочка», «Фигуры», «Обезьянки».

***Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч )***

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимна­стического коня.

Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Переноска партнера в парах.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

***ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)***

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

*Поворот переступанием.*

**Формы организации учебных занятий**

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениямпо организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использоватьучебники по физической культуре, особенно те их разделы,которые касаются особенностей выполнения самостоятельныхзаданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки отначала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках собразовательно-тренировочной направленностью необходимоформировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и еевлиянии на развитие систем организма. Также на этих урокахобучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

**Основные виды деятельности**

Общеразвивающие упражнение, упражнение с предметами, упражнение на гимнастических снарядах, подвижные игры, работа с учебником ,ролевые игры, спортивные игры, ходьба на лыжах.

**Планируемые результаты**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса научится и получит возможность научиться.

* иметь представление о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
* иметь представление о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
* иметь представление о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
* об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
* составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
* проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
* вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).