

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 3 КЛАСС

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

При изучении курса «Физическая культура» в 3 классе планируется, что обучающиеся достигнут следующих результатов:

#### Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, 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 (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- 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;

#### *Обучающиеся научатся:*

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).

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток 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.

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 приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

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

*Обучающийся 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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта 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.

#### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и 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;

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **Знания о физической культуре (4 ч в процессе урока)**

История развития физической культуры. Символика и ритуал проведения. Олимпийских игр. Физическое развитие и физическая подготовка.

#### **Способы физкультурной деятельности (5 ч в процессе урока)**

Правила составления комплексов ОРУ на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (3чв процессе урока)***

#### **Лёгкая атлетика (36 ч):**

##### ***Беговая подготовка (18 ч)***

Бег в коридоре с максимальной скоростью. Челночный бег. Эстафеты. К. р. Челночный бег 3 х 10м. К. р. Челночный бег 4 х 9м. Преодоление препятствий в беге. Равномерный бег (8 мин). Кросс 1 км. Встречная эстафета. К. р. Бег 30 м. К. р. Бег 60м. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Равномерный медленный бег (7мин). Бег (8 мин). Развитие выносливости. К.р. Кросс 1 км

##### ***Прыжковая подготовка (11ч)***

Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с короткого разбега. Прыжок в длину с полного разбега. К.р. Прыжок в длину с места (с зоны отталкивания). Прыжок в длину с разбега. К. р. Многоскоки – 8 прыжков. К. р. Прыжки через скакалку.

##### ***Броски большого, метания малого мяча (7ч)***

Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние. К. р. Метание малого мяча с места на дальность. Броски набивного мяча. Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Метание набивного мяча

## **Гимнастика с основами акробатики (27ч):**

### ***Акробатика (9ч)***

Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок назад в упор присев. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок вперед. 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. К.р. Гибкость. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

### ***Снарядная гимнастика (11ч)***

Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. К.р. Подтягивания в висе. Гимнастическая комбинация на низкой перекладине. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Ходьба танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м. Комбинация на бревне Лазание по канату. Прыжок с разбега ноги врозь и согнув через козла. К. р. Подъем туловища из положения лёжа на спине.

### ***Прикладная гимнастика (7ч)***

Прыжки со скакалкой. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. К. р. Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа. Гимнастическая полоса препятствий.

## **Подвижные и спортивные игры (39ч):**

**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 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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название темы	Количество часов		Количество контрольных работ	
		По примерной (авторской) программе	По рабочей программе	По примерной (авторской) программе	По рабочей программе
<b>Базовая часть</b>		<b>78</b>			
1	Знания о физической культуре	4 (в процессе урока)	4 (в процессе урока)		
2	Способы физкультурной деятельности	5 (в процессе урока)	5 (в процессе урока)		
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность		3ч (в процессе урока)		
4	Подвижные и спортивные игры	18	30 (в т.ч. 12 ч из лыжных гонок)		
5	Гимнастика с основами акробатики	18	18		4
6	Легкая атлетика	21	30 (в т.ч. 9 ч из лыжных гонок)		9
7	Лыжные гонки	21			
<b>Вариативная часть</b>		<b>24</b>	<b>24</b>		
1	Подвижные и спортивные игры		9		
2	Гимнастика с основами акробатики		9		
3	Легкая атлетика		6		
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>102</b>		<b>13</b>
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b> <i>Знания о физической культуре</i> <i>(4ч в процессе урока)</i>		4		
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		5		

	<i>Способы физической деятельности (5чв процессе урока)</i>				
	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b> <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность (3чв процессе урока)</i>		<b>3</b>		
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>14</b>		
	<i>Беговая подготовка (7 ч)</i>				
	<i>Прыжковая подготовка (4ч)</i>				
	<i>Броски большого, метания малого мяча (3ч)</i>				
	<b>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>		<b>8</b>		
	<i>Подвижные игры (8ч)</i>				
	<b>ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ</b>		<b>27</b>		
	<i>Акробатика (9ч)</i>				
	<i>Снарядная гимнастика (11ч)</i>				
	<i>Прикладная гимнастика (7ч)</i>				
	<b>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>		<b>28</b>		
	<i>Подвижные игры на основе баскетбола (11 ч)</i>				
	<i>Подвижные игры на основе волейбола (11 ч)</i>				
	<i>Подвижные игры на основе футбола (6 ч)</i>				
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>13</b>		
	<i>Беговая подготовка 7 ч</i>				
	<i>Прыжковая подготовка (3ч)</i>				
	<i>Броски большого, метания малого мяча (3ч)</i>				
	<b>ВСЕГО</b>		<b>102</b>		<b>13</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575783

Владелец Дамадаева Оксана Александровна

Действителен с 08.04.2021 по 08.04.2022