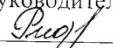



Журавлевская средняя общеобразовательная школа  
филиал Муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
Омутинская средняя общеобразовательная школа №2  
Омутинского района

**Рассмотрено:**

на заседании ШМО учителей  
начальных классов  
руководитель МО  
 С.Н.Риффель  
Протокол № 2 от 30.10.2018 г.

**Согласовано:**


Заместитель директора по УВР

 /Е.Н. Яковлева  
30.10.2018 г.

**Утверждаю:**

Директор



 / А.Б. Комарова  
№ 13/1-од от 31.10.2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет физкультура  
Направление: начальное общее образование  
Класс: 3  
Составитель: Мельникова В.К.  
2018-2019 учебный год

## **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В результате третьего года изучения учебного предмета «Физическая культура» учащиеся научатся:

- определять:
- символику Олимпийских игр, смысл различных символов;
- почему мы гордимся нашими героями-олимпийцами;
- ценности олимпизма;
- об показатели своего физического развития;
- правила измерения длины и массы тела, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания;
- правила предупреждения переохлаждения на занятиях по лыжной подготовке и оказания первой помощи;
- выполнять правильно изученные:
- строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;
- общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных двигательных действий и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки и укрепления свода стопы;
- разновидности бега;
- разновидности прыжков, подтягиваний, лазаний и перелазаний, способов метания;
- акробатические упражнения и связки;
- игровые задания и игры с элементами спортивных игр;
- технические приемы и способы передвижения на лыжах;
- правильно:
- распределять свои силы при ходьбе на лыжах;
- выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности (см. табл. № 3), стремиться выполнять их с установкой на индивидуально доступный максимальный результат и оценивать свое физическое развитие и двигательную подготовленность;

- оценивать воздействие нагрузки на организм в процессе выполнения упражнений;
- добиваться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
- регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;
- использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания.

### **Содержание программы**

#### **Физкультурные и сопряженные с ними знания**

Основы знаний:

Техника безопасности. Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.

Здоровый физически активный образ жизни. Правила здорового физически активного образа жизни третьеклассника.

Двигательный режим третьеклассника в различное время года.

Гигиенические знания. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и умственную работоспособность третьеклассника.

Методика самостоятельных занятий. Правила выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности при подготовке домашних заданий по другим предметам. Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий. Основные двигательные способности человека: силовые, скоростные, скоростно-силовые, ловкость, гибкость, выносливость.

Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни

#### **Строевые упражнения**

Выполнение команд, построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга; выполнение команд.

#### **Общеразвивающие упражнения**

Общеразвивающие упражнения для развития координации: выпады вперед, в сторону, назад, приседания с разноименными движениями рук (одна в сторону, вторая вперед; одна вверх, вторая в сторону и т.п.); приседания и выпады с одновременными кругами руками; наклоны, выпады и приседания со скакалкой, с палкой в сочетании с движениями предметов; обновленный комплекс утренней гигиенической гимнастики, упражнения с набивным мячом (1 кг), гантелями (0,5 кг).

### **Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: два - три кувырка вперед в группировке; стойка на лопатках; перекат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны; из положения лежа на спине "мост".

**Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание.** С бокового или прямого разбега наскок на коня в упор продольно на согнутые руки с последующим поворотом в упор лежа на животе поперек и перемахом двумя ногами в соскок; переползание по-пластунски, на боку. Подтягивания в висе стоя на низкой перекладине.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения в равновесии.

### **Висы и упоры.**

### **Легкоатлетические упражнения**

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия, выпадами влево и вправо вперед в сторону, в приседе, переступая через препятствия, скрестным шагом влево и вправо.

Бег: с изменением скорости, в заданном темпе, с преодолением условных препятствий, переменный, с передачей эстафет.

Прыжки: толчком двух ног с поворотом на 180°, в высоту с разбега, с короткой скакалкой на одной ноге, в сторону через резинку, "по классам" попеременно на одной или на двух ногах по заданию.

Метания: набивного мяча (до 0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя лицом в сторону метания; снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность и заданное расстояние; малого мяча с места, из положения стоя лицом в сторону метания на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2,5 x 2,5 м) с расстояния 4 - 5 м.

### **Лыжная подготовка**

Передвижение на лыжах: попеременным двухшажным ходом без палок и с палками; подъем "полуелочкой" и "лесенкой" по пологому склону; спуски в высокой и низкой стойке; повороты переступанием в движении, торможение полуплугом, передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 1,5 км.

### **Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр**

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):

На материале волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча; передача мяча сверху двумя руками; прием (ловля) мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах - прием (ловля) - передача.

Пионербол: броски мяча через волейбольную сетку.

На материале баскетбола: подвижные игры; специальные передвижения без мяча и ведение мяча; броски мяча в цель; стойка баскетболиста, перемещение приставным шагом левым, правым боком; остановка после бега; поворот на опорной ноге без мяча; ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте, в движении приставным шагом; ведение мяча на месте и в движении.

На материале мини-футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола; перемещения по площадке без мяча и с мячом, остановки, повороты, ускорения без мяча, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях; удары по воротам; прием и остановка мяча с ближнего расстояния (4 - 5 м).

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения для развития координации.

Ходьба. Бег. Прыжки. Метания.

Игры на лыжах: эстафета без палок.

### **Физическая подготовка и физическое совершенствование**

Разностороннее развитие основных двигательных способностей: ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости в различных их сочетаниях. Разностороннее развитие основных двигательных способностей с акцентированным развитием скоростно-силовых способностей ног и способности проявлять их в беге на скорость, при смене направления движения в условиях жесткого лимита времени. Развитие статического равновесия и общей выносливости (мальчики, девочки), статической силовой выносливости сгибателей рук (девочки). Развитие силы разгибателей рук (мальчики, девочки) и гибкости (девочки), динамической силовой выносливости сгибателей туловища (мальчики, девочки), динамической силовой выносливости сгибателей рук и гибкости (мальчики).

Развитие координационных способностей (равновесие статическое, ориентировка в пространстве - мальчики и девочки; точность движений рук и ног - девочки). Усложненные варианты упражнений программы для развития статического равновесия; усложненные варианты общеразвивающих упражнений программы для развития координации движений; усложненные варианты метаний, рекомендованных программой.

Развитие быстроты двигательной реакции (мальчики). Повторный бег с высокого старта по сигналу; смена направления движения по сигналу; стоя лицом к стене на расстоянии 2 - 2,5 м ловля мяча, отскочившего от стены после броска партнера, ловля падающей палки.

Развитие быстроты движений руками, ногами, силовых и скоростно-силовых качеств рук (мальчики и девочки),

динамической силовой выносливости (девочки). Имитация бега с максимальной скоростью, имитация ударов боксера с максимальной частотой, подтягивание в положении лежа на груди на наклонной гимнастической скамейке, подтягивание в висе стоя, в висе с помощью партнера и без помощи, передвижение в висе на руках на "рукоходе", на гимнастической перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на бедрах, в упоре лежа на гимнастической скамейке, передвижение на руках по кругу ноги на месте, "тачка"; сгибание и разгибание, поднимание и опускание рук с гантелями (1 - 2 кг), броски и ловля набивного мяча в парах, в тройках, в квадратах (1 - 2 кг); поднимание согнутых и прямых ног в висе на перекладине, приседание с набивными мячами.

Развитие общей выносливости (мальчики). Бег на расстояние за 2, 4, 6 мин (кто больше пробежит); передвижение на лыжах в умеренном темпе 1, 2, 3 км; круговая тренировка по методу "непрерывного упражнения" (ЧСС до 130 - 140 уд./мин).

### Тематическое планирование 3 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Знания о физической культуре		1 час
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Техника безопасности. Основные двигательные способности человека.	1
Легкая атлетика		8 часов
2	Инструктаж по технике безопасности. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1
3-4	Тестирование челночного бега 3x10 м. Тестирование прыжка в длину с места.	2
5	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1
6-7	Прыжок в длину с разбега. ГТО: тестовые упражнения	2
8-9	Тестирование метания малого мяча на точность.	2
Знания о физической культуре		1 час
10	Символика Олимпийских игр. Ценности олимпизма.	1
Подвижные и спортивные игры		1 час
11	Инструктаж по технике безопасности. Спортивная игра «Футбол».	1
Легкая атлетика		8 часов

12	Инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег 4 минуты.	1
13-14	Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий.	2
15	Равномерный бег 5 минут. Развитие выносливости.	1
16-17	Равномерный бег 6 минут. Бег с преодолением препятствий.	2
18-19	Бег 1000 м на результат.	2
Гимнастика с элементами акробатики		4 часа
20	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
21	Тестирование подъёма туловища из положения лежа.	1
22	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1
23	Тестирование виса на время.	1
Подвижные и спортивные игры		6 часов
24-25	Футбольные упражнения.	2
26	Футбольные упражнения в парах.	1
27	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».	1
28-29	Подвижная игра «Осада города», «Перестрелка».	2
Гимнастика с элементами акробатики		11 часов
30	Инструктаж по технике безопасности. Кувырок вперед. Перекаты.	1
31	Кувырки вперед в группировке.	1
32	Стойка на лопатках, «мост».	1
33-34	Опорный прыжок, лазание.	2
35-36	Лазанье по канату в три приема. Лазанье по наклонной гимнастической скамье.	2
37	Перелезания, подтягивания.	1
38	Равновесие.	1
39-40	Висы и упоры. Строевые упражнения.	2
Знания о физической культуре		1 час
41	Правила измерения длины и массы тела, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания.	1
Подвижные и спортивные игры		8 часов

42	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры на материале баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Мяч среднему».	1
43	Броски и ловля мяча в парах. Стойка баскетболиста. Эстафеты с мячом.	1
44-45	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Передал - садись».	2
46-47	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении в тройках по кругу. Игра «Борьба за мяч».	2
48-49	Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Снайперы».	2
Лыжная подготовка		16 часов
50	Инструктаж по технике безопасности. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1
52-53	Попеременный двухшажный ход на лыжах без палок.	2
54-55	Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками.	2
56	Повороты переступанием в движении.	1
57-58	Подъём «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	2
59	Спуски в высокой и низкой стойке.	1
60-61	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	2
62	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1
63	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1
64	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1
65	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1
Подвижные и спортивные игры		17 часов
66	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры на материале волейбола. Подбрасывание мяча. Прием и передача мяча.	1
67-68	Передача мяча сверху двумя руками. Прием (ловля) мяча снизу двумя руками.	2
69-70	Прием (ловля) мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении.	2
71-72	Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	2



73-74	Подвижная игра «Пионербол».	2
75-76	Подвижные игры «Горячая линия», «Штурм».	2
77-78	Подвижные игры «Знамя за знамя», «Марш с закрытыми глазами».	2
79	Подвижная игра «Флаг на башне».	1
80-81	Спортивная игра «Футбол».	2
82	Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1
Знания о физической культуре		1 час
83	Легкая атлетика как вид спорта.	1
Легкая атлетика		18 часов
84	Инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег 5 минут. Тестирование прыжка в длину с места.	1
85-86	Равномерный бег 5 минут. Бег по пересеченной местности.	2
87-88	Равномерный бег 6 минут. Бег с преодолением препятствий.	2
89-90	Равномерный бег 6 минут. Тестирование метания малого мяча на точность.	2
91-92	Равномерный бег 6 минут. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	2
93-94	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	2
95-96	Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Тестирование челночного бега 3x10м.	2
97-98	Метание набивного мяча вперед-вверх. Бег на 1000 м на результат.	2
99-100	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2,5x2,5) с расстояния 4 – 5 м. Эстафеты.	2
101-102	Полоса препятствий. ГТО: тестовые упражнения	2