

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Управление образования Администрации муниципального образования
«Муниципальный округ Игринский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Факельская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено на
заседании ШМО
Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

Утверждено
Приказом МБОУ
Факельская СОШ
от «30» августа 2023 г. № 155



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3 классов

с. Факел, 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 3 класс составлена на основе следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29. 12. 2012 г., №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Принят Государственной Думой 21. 12. 2012 г. Одобрен Советом Федерации 26. 12. 2012 года;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта **основного** общего образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 28 декабря 2018 г. N 345 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253»
- СанПиН 2.4.3648-20 ««Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 №28)
- Основная общеобразовательная программа основного общего образования МБОУ Факельской СОШ, утвержденная приказом директора №158 от 27.08.2021г. (изменения в программе утвержденные приказом директора от 27.08.2021г. №167.)- НОО
- Устав МБОУ Факельская СОШ;
- Программа воспитательной работы, утверждена приказом директора МБОУ Факельская СОШ от 27.08.2021г. №167.
- Авторской программы В. И. Лях «Комплексная программа физического воспитания» (В. И. Лях, Москва, «Просвещение», 2006г.), утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования.

Цель обучения - формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- Овладение школой движений;
- Развитие координационных (точность, воспроизведение и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность, реагирование на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- Формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.
- Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к

труду и обороне» (ГТО).

Для начальной школы

Цель и задачи воспитания

Современный национальный идеал личности, воспитанной в новой российской общеобразовательной школе, - это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях русского народа.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) **общей целью воспитания** в МБОУ Факельской СОШ является личностное развитие школьников, проявляющееся:

1. В усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть в усвоении ими социально значимых знаний);
2. В развитии их позитивных отношений этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
3. В приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Конкретизация общей цели воспитания применительно к возрастным особенностям школьников позволяет выделить в ней следующие целевые приоритеты, соответствующие трем уровням общего образования:

*В воспитании детей младшего школьного возраста (уровень начального общего образования) таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных **норм и традиций того общества, в котором они живут.***

Выделение данного приоритета связано с особенностями детей младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе школьника, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в школе педагогами и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения школьника. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений школьников и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человек с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшими требованиями проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического

развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.

На курс Физическая культура в 1 классе отводится 99 часов (при 3 часах в неделю), со 2-4 классах 102 часа (при 3 часах в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки РФ от 30.08.2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Логическая связь данного предмета с остальными предметами

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета Физическая культура используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизни деятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения -- физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т.д.) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культуры и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю спортивную подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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, сопереживание 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;
- смыслообразование («какое значение, смысл имеет для меня учение»).

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности 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, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторе успешной учебы и социализации;

– овладение умением организовать 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).

Познавательные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

-поиск и выделение информации, моделирование.

-построение логической цепи рассуждений, доказательство.

Регулятивные освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

-целеполагание(постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и освоено учащимися, и того что еще неизвестно).

-прогнозирование(предвосхищение результата и уровня усвоения, его временных характеристик)

-контроль(в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном и целью обнаружения отклонений и отличий от эталона).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник должен знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;
- историю возникновения и развития шахматной игры;
- чемпионов мира по шахматам и их вклад в историю и развития шахматной культуры.

Формы и методы Основными формами групповые, теоретические и практические занятия. - Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные).

Методы по данной программе разнообразны. Наиболее эффективными можно считать следующие:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно – иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

- частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся. Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:
- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие. Методы диагностики личностного развития воспитанников:
- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

Эффективность программы основывается на результатах обучения, которые проявляются в ходе контроля за качеством знаний, умений и навыков учащихся.

Основными формами подведения итогов реализации программы являются тестирование и самоанализ учащимися своих достижений, которые применяются в конце изучения наиболее важных тем.

выпускник научится:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рывим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
- объяснять шахматные термины, распознавать шахматные фигуры, играть каждой фигурой в отдельности.

Выпускник получат возможность научиться:

- правильно составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств;
- вести дневник самонаблюдения и самостоятельно корректировать физическую нагрузку;
- находить проблемы и решать их самостоятельно, взаимопомощи и взаимовыручке;
- играть целую шахматную партию с соперником от начала до конца;
- находить и решать различные шахматные комбинации.

Типы и формы уроков.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры необходимо 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 умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки и плавания. 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 от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом, каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на учебных переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях по типу спортивного часа. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или уроках по другим учебным предметам,

но и изложенного в учебниках по физической культуре. Повышая, таким образом, самостоятельность и познавательную активность учащихся, достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование их интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и своим здоровьем.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

Таким образом, ключевая задача ФГОС, зафиксированная в его Концепции и Фундаментальном ядре содержания образования – формирование у учащихся умений самообучения, самовоспитания, саморазвития – как инструмента проектирования учащимися индивидуальных траекторий обучений. Предусматривается развитие у учащихся универсальных учебных действий как средств самостоятельного приобретения в течение жизни знаний о здоровом образе жизни, их обновления и применения в нестандартных жизненных ситуациях.

Виды и формы контроля: групповой, парный, индивидуальный, по технике исполнения.

Раздел «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 или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- 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:

- 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы 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 простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- 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 упрощенным правилам;
- выполнять передвижения на лыжах

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует

развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Содержание учебного предмета, курса 3 класс

Наименование раздела	Количество часов	Содержание учебной темы (содержательные единицы)
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).
Легкая атлетика	15	Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги
Подвижные игры и спортивные игры	33	<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».</p> <p>На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>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».</p> <p>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».</p> <p>Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p> <p>Шахматы: шахматная доска, расстановка фигур, шахматные фигуры (ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король), дидактические игры.</p>

Гимнастика	10	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
Лыжная подготовка	10	Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки

3 класс

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

Плавание – изучается только теоретически.

В учебном плане на изучение данной общеобразовательной области отводится 2 часа в неделю, которые делятся 40 минут. Теоретические занятия проводятся перед началом урока 5 – 10 минут или в процессе практических занятий. На каждом уроке ученики все получают по оценке, за работу на уроке, так же в программе предусмотрены контрольные нормативы по каждому разделу. Ученики подготовительной группы не выполняют контрольные нормативы, тех видов которым имеют противопоказание медиков. Оцениваются по текущим оценкам, и сдают те контрольные нормативы, которые им можно сдавать. Ученики специальной группы здоровья выполняют только посильно или общеразвивающие упражнения (если нет освобождение от уроков) и принимаю участие в некоторых подвижных играх. Если ученик специальной группы освобожден полностью от занятий, то ему предлагается получить оценку по теоретическим занятиям.

Основная группа здоровья: К ней относят детей с первой и частично со второй группой здоровья. Это ребяташки, не имеющие отклонений в состоянии здоровья и обладающие согласно возрастной категории соответствующей физической подготовкой и не отстающие от своих сверстников. выполняют в полном объеме все учебные программы по физкультуре, они могут заниматься в спортивных секциях, принимать участие в турнирах, праздниках, спартакиадах и соревнованиях.

Дети, включенные в подготовительную медицинскую группу, отличаются слабой физической подготовленностью, но посещают обязательные уроки физической культуры вместе с детьми основной медицинской группы. Занятия с этими школьниками имеют некоторые методические особенности:

физическая нагрузка должна дозироваться индивидуально для каждого ребенка подготовительной медицинской группы;

- особое внимание в занятиях с этими детьми следует уделять качеству выполнения заданий, связанных с обучением технике двигательных действий;

- при выполнении заданий на развитие двигательных способностей следует ограничивать их интенсивность (интенсивность не должна быть выше средней);

- длительная нагрузка должна быть стандартной по характеру и иметь интервалы отдыха или смену вида деятельности;

- при делении учащихся на команды в момент подготовки к игре необходимо равномерно распределять детей подготовительной группы по всем подгруппам;

- обязательным для детей подготовительной медицинской группы является посещение занятий группы общей физической подготовки и регулярное выполнение домашних заданий по физической культуре.

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Даты		Тема урока	Кол-во часов
	Планируемая	Фактическая		
1			Вводный инструктаж по ИОТ, бег с высокого старта, бег по прямой	1
2			ИОТ, бег с низкого старта, бег по прямой	1
3-4			Техника бега на 30м., 60 м.	2
5			Техника челночного бега, бег на выносливость.	1
6			Челночный бег 3x10 м. на результат.	1
7			Бег 6 мин., круговая эстафета	1
8			Техника метания малого мяча	1

9			Метание мяча в цель	1
10-11			Техника прыжков в высоту.	2
10			Техника прыжка в длину с места.	1
11-12			Техника прыжка в длину с разбега.	2
13			Стойки, перемещение, ИОТ	1
14			Техника ловли и передачи мяча на месте.	1
15			Бросок мяча двумя руками от груди	1
16			Техника ведения мяча в движении.	1
17			Остановка прыжком (техника).	1
18			Ведение мяча с изменением направления.	1
19			ИОТ, акробатика, строевые упражнения	1
20			Кувырок назад.	1
21			Изучение комбинации. Подъём туловища из положения лёжа на спине на результат.	1
22			Акробатика, оценивание переката назад стойку на лопатках.	1
23			Комбинация из разученных элементов.	1
24			Перестроения, акробатика.	1
25			Висы, упоры, лазания по гимнастической скамье.	1
26			Лазание по гимнастической стенке.(оценивание).	1
27			Лазание по наклонной скамье в упоре стоя на коленях, в упоре присев, лёжа на животе.	1
28			Полоса препятствий, подтягивание (Д и М) -оценивание.	1
29-30			Техника опорного прыжка.	2
31			ИОТ, техника скользящего шага. Шахматная доска и фигуры. Игры «мяч», морской бой	1
32			Техника попеременного двухшажного хода	1
33			Спуска в средней и высокой стойке.	1
34			Техника одновременного бесшажного хода.	1
35			Подъёма ёлочкой. Шахматная доска и фигуры. Игры: секретная фигура, морской бой, мяч	1
36			Техника одновременного двухшажного хода, торможение плугом.	1
37			Торможение плугом.	1
38			Переход с одновременного на попеременный ход и наоборот. Шахматная доска и фигуры. Игры угадай, что общего	1
39			Повторение техники попеременного и одновременного хода. Шахматная доска и фигуры. Игры на уничтожения, да и нет	1
40			Оценивание техники перехода с одновременного на попеременный ход и наоборот.Эстафеты.	1

41			Прохождение дистанции в среднем темпе (2 км.). Шахматная доска и фигуры. Игры волшебный мешочек, большая и маленькая	1
42			Прохождение 1 км. на результат	1
			Соревнования по лыжным гонкам	1
			Равновесие оценивание. Полоса препятствий.	2
44			Оценивание ходьбы приставными шагами, поворот на 90 .соскок прогнувшись.	1
45			Ходьба по гимнастической скамье- равновесие.	1
46			Комбинация в целом.	1
47			Оценивание комбинации на гимнастической скамье. Полоса препятствий.	1
48			ИОТ, стойки и перемещение волейболиста	1
49			Техника приема мяча снизу, передача мяча сверху двумя руками.оценивание подъём ног из положения виса на шведской стенке.	1
50			Передача мяча сверху двумя руками. Оценивание подтягивания.	1
51			Оценивание приём мяча снизу. Передача мяча.	1
52			Оценивание техники передачи мяча сверху двумя руками.	1
53			Техника подачи мяча снизу кулаком. Игра пионербол. Оценивание количество приседаний в минуту.	1
54			Оценивание техники подачи мяча снизу кулаком. Игра "пионербол".	1
55-56			ИОТ, прыжки в высоту	2
57			Техника прыжка в длину с места.	1
58			Оценивание прыжка в длину с места на результат. Эстафеты.	1
59			Техника бега на 30м., 60 м., бег с низкого старта	1
60			Техника челночного бега, бег на выносливость	1
61			Оценивание челночного бега. Бег 1 км.	1
62			Бег 6 мин. на результат, круговая эстафета.	1
63-64			Круговая эстафета. Развитие выносливости.	1
65-66			Техника метания малого мяча.	2
67-68			Метание мяча на результат в вертикальную цель.	1

Приложение 1

Темы сообщений, рефератов, докладов 3 класс:

1. Физическая культура у народов Древней Руси.
2. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).
3. Спортивные игры: футбол
4. Спортивные игры: волейбол

5. Спортивные игры: баскетбол
6. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).
7. Закаливание организма (обливание, душ).
8. Расскажите об организации режима дня. Что он в себя включает и каково его значение для здоровья человека?