

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
ЧОУ «Венда»  
Протокол №1 от 27.08.2019

Утверждаю  
Директор ЧОУ «Венда» Белич О.Л.



## Начальное общее образование

### Физическая культура

3 класс

### Рабочая программа

*Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования*

Москва

2019 г.

## **Планируемые результаты изучения курса «Физическая культура» в 3 классе.**

### **Личностные универсальные учебные действия:**

у ученика начнёт формироваться:

- принятие и освоение социальной роли ученика, способность преодолевать трудности, умение доводить начатое до конца.

### **Метапредметные результаты:**

познавательные: осмыслить технику выполнения разучиваемых заданий и упражнений, осознать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений, осмысливать техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений, осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений;

коммуникативные: уметь работать в парах и в группах со сверстниками, объяснять ошибки при выполнении упражнения, уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, правильно и точно выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией, овладеть способами работы в парах и в группах при разучивании упражнений; уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений;

уметь правильно выражать свои мысли, управлять своими эмоциями при общении со сверстниками, сохранять сдержанность;

регулятивные: организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, выполнять задания и анализировать технику выполнения упражнений и давать объективную оценку выполнения упражнений, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; правильно распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения, организовывать самостоятельную деятельность с учетом требования ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; выполнять задания и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

### **Предметные результаты:**

#### **Ученик научится:**

- соблюдать правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.

- выполнять правила личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.
  - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
  - выполнять игровые действия, играть по правилам.
  - знать и иметь представление: правила поведения и технику безопасности при проведении игр; названия и правила изучаемых игр;
  - уметь правильно выполнять двигательные действия во время игры; самостоятельно играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние, ловля, броски.
- знать и иметь представление понятий: ( шеренга, колонна, ходьба, бег, темп, прыжок, метание, вертикальная цель, дистанция, старт, финиш, беговая дорожка; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря; иметь представление о физических качествах быстрота, выносливость, сила). Уметь прыгать в длину с места, выполнять с места метание малого мяча на меткость и дальность и бегать на короткие дистанции до 30 и 60 метров с максимальной скоростью.

**Ученик получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для выполнения комплекса ГТО, проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений

**Содержание учебной программы:**

Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с

природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

физическое совершенствование

физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения ( лёжа на спине), опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами

## Частное общеобразовательное учреждение «Венда»

---

лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1,2 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

### Тематическое планирование предмета «Физическая культура»

№	Название раздела	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика	18 часов
2.	Гимнастика	14 часов
3.	Подвижные игры	20 часов
4.	Лёгкая атлетика	16 часов
	<b>Всего</b>	<b>68 часов</b>