

Пояснительная записка

Рабочая программа курса по физической культуре для обучающихся, занимающихся по индивидуальному учебному плану разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В.И.Ляха, А.А. Зданевича «Физическая культура»

Учебно-методический комплект

Программа	Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы М.; Просвещение, 2018.
Учебник	Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы /учебник для образовательных учреждений/ М.; Просвещение, 2018.

На изучение физической культуры в 3 классе отводится по 3 ч в неделю, 102 часа в год (0,25 часа аудиторные, 0,75 часа самостоятельная работа обучающегося)

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Представленная программа обеспечивает достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнёра;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Предметные результаты:

- 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, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- 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.
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- 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 учётом 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, физкультминуток, 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 приёмы 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 упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

Обучающие должны знать/уметь:

- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
- выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекувырки, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть за головой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
- научиться технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
- давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах,

бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры, играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество 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	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

Содержание учебного предмета

Основы знаний.

Естественные основы: Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Социально психологические основы: Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля: Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры.

Подвижные игры: Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики: Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкая атлетика: Понятие короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Лыжная подготовка: Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Понятие об обморожении. Техника безопасности при занятии лыжами

Подвижные игры. (42часа) (3 ч. ауд., 39 ч. самост.)

Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способностей ориентироваться в пространстве; «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».

На закрепление и совершенствование навыков в прыжках; «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» «Лиса и куры».

На закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений; «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: ловля, передача в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой (шагом и бегом).

На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве; «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

Гимнастика с элементами акробатики. (16часов) (3 ч. ауд., 13 ч. самост.)

На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости; ОРУ (общеразвивающие упражнения) с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручем.

На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей; Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев, кувырок в сторону.

На освоение висов и упоров, развитие силовых способностей; Упражнения в вися стоя и лежа, в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, вис на согнутых руках, подтягивание, в вися лежа согнувшись, упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.

На освоения навыков лазанья и перелезания, развитие силовых способностей, правильную осанку; Лазанье по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.

На освоение навыков в опорных прыжках, развитие скоростно-силовых способностей; Перелезание через гимнастического коня.

На освоение навыков равновесия; Ходьба по рейке гимнастической скамейки, перешагивание через набивные мячи и их переноска, повороты, кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке.

На освоение строевых упражнений; Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две, передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, команда «На два шага разомкнись!».

На освоение ОРУ без предметов, развитие силы и гибкости, а также правильной осанки; Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комплексы ОРУ.

Легкоатлетические упражнения. (32часа) (3 ч. ауд., 29 ч. самост.)

На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей; Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положениями рук, коротким, длинным, средним шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам.

На освоение навыков бега, развитие скоростных способностей; Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, чередование с ходьбой, с преодолением препятствий, челночный бег 3х5,3х10 метров, эстафеты с бегом на скорость.

На совершенствование навыков бега и развитие выносливости; Равномерный медленный бег до 4 минут. Кросс по слабопересеченной местности до 1 километра.

На совершенствование бега и развитие скоростных способностей; Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», бег с ускорением от 10 до 20 метров. Соревнования до 60 метров.

На освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых способностей; На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, в длину с места, в длину с разбега, в высоту с 4 – 5 шагов разбега, через длинную вращающуюся и короткую скакалку многоразовые (до 8 прыжков).

На закрепление навыков прыжков; Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения, в парах. Преодоление естественных препятствий.

На овладение навыками метания; Метание малого мяча с места на дальность, на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель 2 X 2 метра с расстояния 4 -5 метра, на дальность отскока от пола и от стены

Лыжная подготовка. (12 часов) (1 ч. ауд., 11 ч. самост.)

На освоение техники лыжных ходов; Попеременный 2х шажный ход.. Подъемы и спуски с небольших склонов. Торможение «плугом» и упором. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Повороты переступанием в движении.

На развитие выносливости; Передвижение на лыжах до 2,5 км.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ

№	Тема урока	Количество часов				
		Всего	Аудиторные			Самост. работа
				Проведен	Коррект.	
1	Подвижные игры.	14	1			13
2	Подвижные игры.	14	1			13
3	Подвижные игры.	14	1			13
4	Гимнастика с элементами акробатики.	16	1			15
5	Легкоатлетические упражнения.	11	1			10
6	Легкоатлетические упражнения.	11	1			10
7	Легкоатлетические упражнения.	10	1			9
8-9	Лыжная подготовка.	12	2			10