

Основные требования к уровню подготовленности учащихся по физической культуре для 3 «Б» класса

В результате освоения физической культуры ученик должен:

Знать/понимать

- знать о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
- знать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;
- знать основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- знать способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

Уметь

- уметь определять и выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания;
- уметь выполнять простейшие приемы самомассажа;
- уметь составлять комплексы упражнений утренней и корригирующей направленности и выполнять их;
- уметь выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортиграх;
- уметь преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- уметь выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- уметь осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- демонстрировать свои физические качества при выполнении физических упражнений на быстроту, силу, выносливость, координацию движений;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений;
- -преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- -соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- -наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

Содержание учебного предмета по физической культуре для 3 «Б» класса

№	Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
1	Основы знаний	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	3 часа
2	Гимнастика	<i>Строевые упражнения.</i> - Построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте, направо, налево под счет. - Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Реже шаг».	2 часа
3	Общеразвивающие упражнения без предметов	- Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. - Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. - Дыхательные упражнения для формирования правильной осанки. - Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	4 часа
4	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	Комплекс упражнений - с гимнастическими палками. - с флажками. - с малыми обручами. - с малыми. - с большими мячами. - со скакалками. - с набивными мячами.	7 часов
5	Элементы акробатических упражнений	- Перекаты в группировке, из исходного положения, лежа на спине вперед, назад, вправо, влево. Большой и маленький мостик.	2 часа
6	Лазанье	- Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами. - Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.	3 часа
7	Висы	- Вис на гимнастической стенке на согнутых руках - Упор на гимнастической скамейке	2 часа
8	Равновесие	- Ходьба, по гимнастической скамейке перешагивая через предмет, с доставанием предметов со	2 часа

		скамейке. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад, вверх. - Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу.	
9	Ходьба	- Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. - Ходьба с контролем и без контроля зрения	2 часа
10	Бег - теория	- Понятие высокий старт. - Челночный бег 3x5м - теория - Преодоление небольших препятствий. - Понятие эстафетный бег (встречная эстафета) – показ видео.	4 часа
11	Метание	- Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит). - Броски большого мяча двумя руками от груди. - Броски большого мяча двумя руками из-за головы. - Броски большого мяча двумя руками из-за головы в парах.	6 часов
12	Лыжная подготовка - теория	Одежда и обувь для занятий на улице в зимнее время. Как подобрать лыжи, палки, ботинки. Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд «Становись»!, «Равняйся»!, «Смирно»!, «Вольно»! Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке – показ видео.	1 час
13	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	- Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. - Ходьба до различных ориентиров. - Ходьба с поворотами направо, налево. - Дозированные силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. - Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 секунд, а затем выполнение данной ходьбы с определением времени. - Ходьба с принятием исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. - Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	16 часов
14	Опорные прыжки - теория	Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа – показ видео.	1 час
15	Прыжки - теория	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание – показ видео.	1 час

16	Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> - Подвижные игры. - Коррекционные игры. - Игры с элементами общеразвивающих упражнений. - Игры с видами ходьбы. - Игры с бросанием, ловлей и метанием. - Что такое обрядовые игры, теория, «Отгадай, чей голосок», «Море волнуется». - Обрядовая игра «Катание яиц», «Колечко». - Обрядовая игра «Жмурки», «Ручеёк». <p>Измерение показателей физического развития. Двигательный режим в период летних каникул.</p>	12 часов
	Всего		68 часов