**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

**НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 3 класс.**

**1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа курса «Физическая культура» разработана на основе Примерной программы по физической культуре. Начальная школа. В 3 ч..Ч.2.-5-е издание,переработанное-М.:Просвещение,2011 (Стандарты второго поколения),Приказа Министерства образования и науки Российской Федерацииот26.11.2010 г. № 373и «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов»В.И.Лях, А.А.Зданевич, -Москва:«Просвещение»,2010.

Ориентирована на использование учебника:Физическая культура: Учебник для 1-4 ***классов / В.Н. Шаулин, А.В. Комаров, И.Г. Назаров, Г.С. Шустиков,– Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2012. – 176 с.***

**Цель программы:** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной активности.

**Задачи курса:**

**-** *укрепление* здоровья и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем дыхания, кровообращения и энергообмена;

- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений

в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании и плавании;

- *обучение* физическим упражнениям по гимнастике, легкой атлетике и лыжным гонкам, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр;

- *развитие* основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, об укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, к физкультминуткам и подвижным играм;

- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**2. ОБЩАЯ ХАРАКтЕРИСтика учебного предмета.**

Особенности преподавания предмета «Физическая культура» определяются его специфическим содержанием, которое включает в себя: обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными знаниями о физической культуре и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях и сохранении здоровья.

Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения **( сельские школы);**

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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».

**3 .Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.**

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования 2009 г., и концептуальными положениями системы развивающего обучения у выпускников будут сформированы ***личностные, регулятивные, познавательные* и *коммуникативные*** универсальные учебные действия как основа умения учиться.

***В сфере личностных универсальных учебных действий*** будут сформированы внутренняя позиция обучающегося в области физической культуры, адекватная мотивация к занятиям физической культурой и спортом, ориентация на здоровый образ жизни. Выпускники начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики; начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге. Учащиеся узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

**В *сфере регулятивных универсальных учебных действий*** выпускники овладеют всеми типами учебных действий, направленных на организацию своей работы в образовательном учреждении и вне школы. Выпускники освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе. Учащиеся научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование. Также освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий, научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений.

Выпускники научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения.

**В *сфере познавательных универсальных учебных действий*** выпускники приобретут знания о жизненно важных двигательных навыках и умениях, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека, научатся самостоятельно осуществлять поиск информации, необходимой для правильной организации жизнедеятельности и здорового образа жизни.

**В *сфере коммуникативных универсальных учебных действий*** выпускники приобретут умения учитывать позицию партнера, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию. Выпускники освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

**4 .Результаты изучения учебного предмета.**

|  |
| --- |
| **Личностные универсальные учебные действия** |
| **У выпускника будут сформированы:** |
| * положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности; * интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; * способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств; * эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах; * чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями; * основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; * уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры; * представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью; * формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений; * установка на здоровый образ жизни; * знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности; * первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела; * представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье. |
| ***Выпускник получит возможность для формирования:*** |
| * *понимания значения физической культуры в жизни человека;* * *первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;* * *представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;* * *представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;* * *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;* * *адекватного понимания причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;* * *устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;* * *осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;* * *осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.* |
| **Регулятивные универсальные учебные действия** |
| **Выпускник научится:** |
| * принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий; * принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе; * принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала; * планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации; * осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности; * оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности; * адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей; * проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения; * вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок; * различать способ и результат собственных и коллективных действий. |
| ***Выпускник получит возможность научиться:*** |
| * *вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;* * *оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;* * *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;* * *самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;* * *осуществлять контроль физического развития, использую тесты для определения уровня развития физических качеств;* * *проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.* |
| **Познавательные универсальные учебные действия** |
| **Выпускник научится:** |
| * осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета; * использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки; * осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений; * читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения; * строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений; * ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности; * осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям; * осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения; * устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами. |
| ***Выпускник получит возможность научиться:*** |
| * *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;* * *осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;* * *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;* * *осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;* * *самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;* * *произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;* * *анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;* * *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;* * *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.* |
| **Коммуникативные универсальные учебные действия** |
| **Выпускник научится:** |
| * адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности; * использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера; * допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; * разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде; * отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; * договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника; * контролировать свои действия в коллективной работе; * во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партером и учитывая его реакцию на игру; * следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности; * контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах; * соблюдать правила взаимодействия с игроками; * задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры. |
| ***Выпускник получит возможность научиться:*** |
| * *учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;* * *при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;* * *аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;* * *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;* * *последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;* * *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;* * *осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;* * *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.* |

**Предметные результаты**

|  |
| --- |
| ***Знания о физической культуре*** |
| **Выпускник научится:** |
| * 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; * ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»; * характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; * раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; * характеризовать основные физические качества и различать их между собой. |
| ***Выпускник получит возможность научиться:*** |
| * *планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;* * *выявлять связь физической культуры с трудом* |
| **Выпускник научится:** |
| * организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; * измерять показатели физического развития и физической подготовленности; * вести систематические наблюдения за их динамикой; * отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами. |
| ***Выпускник получит возможность научиться:*** |
| * *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;* * *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.* |
| **Выпускник научится:** |
| * оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса; * выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств; * выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); * выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно); * выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); * выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр. |
| ***Выпускник получит возможность научиться:*** |
| * *фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;* * *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;* * *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;* * *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;* * *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.* |

**5. содержание учебного предмета.**

***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.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами 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 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжные гонки.*** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

***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 лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

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

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

***Общеразвивающие упражнения***

**На материале гимнастики с основами акробатики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

**На материале лёгкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**6. тематическое планирование с определением основных** видов **учебной деятельности обучающихся.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | Примечания |
|  |  |  |  |  |
|  | ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ | 10 |  |  |
| 1 | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Техника высокого старта. П/и «Пустое место» | 1 |  |  |
| 2 | Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью 30м. Строевые упражнения. Игра «Белые медведи» | 1 |  |  |
| 3 | Ходьба через, несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Бе­лые медведи». | 1 |  |  |
| 4 | Бег на результат 30, 60 м- учет. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». | 1 |  |  |
| 5 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». | 1 |  |  |
| 6 | Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». | 1 |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Правила соревнований в беге, прыжках | 1 |  |  |
| 8 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». | 1 |  |  |
| 9 | Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». | 1 |  |  |
| 10 | Метание мяча на дальность. Игра «Точный расчет» | 1 |  |  |
|  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР | 17 |  |  |
| 11 | Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу». | 1 |  |  |
| 12 | Ведение мяча на месте и в движении.  Игра «Гонка мячей по кругу» | 1 |  |  |
| 13 | Ведение мяча с изменением направления  Игра «Вызови по имени». | 1 |  |  |
| 14 | Ловля и передача мяча на месте и в движении  Игра «Овладей мячом». | 1 |  |  |
| 15 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках Игра «Подвижная цель». | 1 |  |  |
| 16 | Броски в кольцо двумя руками снизу  Игра «Мяч ловцу». | 1 |  |  |
| 17 | Броски в кольцо двумя руками снизу  Игра «Охотники и утки». | 1 |  |  |
| 18 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно». | 1 |  |  |
| 19 | Броски в кольцо одной рукой от плеча  Игра «Снайперы». | 1 |  |  |
| 20 | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча. | 1 |  |  |
| 21 | Подъем туловища из положения лежа. Игра «Борьба за мяч». | 1 |  |  |
| 22-23 | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал - садись». | 2 |  |  |
| 24-25 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу». | 2 |  |  |
| 26-27 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу». | 2 |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ | 21 |  |  |
| 28 | Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». | 1 |  |  |
| 29 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра: «Что измени­лось?» | 1 |  |  |
| 30 | Лазанье по канату. Игра: «Что измени­лось?» | 1 |  |  |
| 31 | Стойка на лопатках. Игра: «Что измени­лось?» | 1 |  |  |
| 32 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. учет | 1 |  |  |
| 33 | «Мост» из положения лежа на спине. Игра: «Что измени­лось?» | 1 |  |  |
| 34 | Упражнения в висе стоя и лежа.  Передвижения противоходом. | 1 |  |  |
| 35 | Передвижения по диагонали, змейкой. Акробатическая комбинация. | 1 |  |  |
| 36 | Команда «На первый-второй рассчитайся!». Акробатическая комбинация. | 1 |  |  |
| 37 | Упражнения в висе стоя и лежа. | 1 |  |  |
| 38 | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |
| 39 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа - учет | 1 |  |  |
| 40 | Упражнения на гимнастической стенке. | 1 |  |  |
| 41 | Лазанье по канату. Комбинация из освоенных элементов. учет | 1 |  |  |
| 42 | Мост.  2-3 кувырка вперед | 1 |  |  |
| 43 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. | 1 |  |  |
| 44 | Стойка на лопатках учет. Мост из положения лежа на спине. | 1 |  |  |
| 45 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. | 1 |  |  |
| 46 | Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической ска­мейке. | 1 |  |  |
| 47 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Посадка картофеля» | 1 |  |  |
| 48 | Лазание по на­клонной скамейке в упоре лежа, подтягива­ясь руками. Игра «Посадка картофеля». | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | 16 |  |  |
| 49 | Инструктаж ПТБ на занятиях по лыжной подготовке.  Вкатывание, попеременный 2-шажный ход без палок. | 1 |  |  |
| 50 | Попеременный 2-шажный ход без палок. | 1 |  |  |
| 51 | Повороты переступанием в движении.  Игра «Слушай сигнал». | 1 |  |  |
| 52 | Подъем лесенкой. Спуск с пологого склона высокой и низкой стойке.  Игра «Шире шаг». | 1 |  |  |
| 53 | Спуск с пологого склона, торможение плугом. | 1 |  |  |
| 54 | Передвижение скользящим шагом с палками учет. | 1 |  |  |
| 55 | Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. | 1 |  |  |
| 56 | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». | 1 |  |  |
| 57 | Повороты переступанием вокруг носков. | 1 |  |  |
| 58 | Подъем ступающим шагом. | 1 |  |  |
| 59 | Повороты переступанием. Игра «По местам». | 1 |  |  |
| 60 | Спуски в высокой стойке. Игра «У кого красивее снежинка». | 1 |  |  |
| 61 | Подъем «лесенкой» учет. п/и «Слушай сигнал» | 1 |  |  |
| 62 | Спуски в низкой стойке. Игра «Слушай сигнал». | 1 |  |  |
| 63 | Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «У кого красивее снежинка». | 1 |  |  |
| 64 | Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе. | 1 |  |  |
|  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР | 14 |  |  |
| 65 | Инструктаж ПТБ во время занятий играми. Баскетбол: Эстафеты с мячом 10-15м.  Ловля и передача мяча на месте. Игра «Гонка мяча по кругу». | 1 |  |  |
| 66 | Ведение б/б мяча на месте и в движении  Игра: «Гонка баскетбольных мячей». | 1 |  |  |
| 67 | Ведение мяча с изменением направления движения; ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал мяч садись». | 1 |  |  |
| 68 | Бросок мяча снизу в б/б кольцо.  Игра: «Попади в кольцо». | 1 |  |  |
| 69 | Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи.  Игра: «Попади в кольцо». | 1 |  |  |
| 70 | Броски в кольцо двумя руками сверху  Игра: «Попади в кольцо». | 1 |  |  |
| 71 | Ловля и передача мяча на месте и в движении.  Игра: «Гонка баскетбольных мячей». | 1 |  |  |
| 72 | *Волейбол*: прием мяча снизу двумя руками; | 1 |  |  |
| 73 | Нижняя передача мяча над собой.  «Не давай мяча водящему» | 1 |  |  |
| 74 | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.  «Не давай мяча водящему» | 1 |  |  |
| 75 | Верхняя и нижняя передача в кругу.  «Пионербол» | 1 |  |  |
| 76 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.  «Пионербол» | 1 |  |  |
| 77-78 | Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам | 2 |  |  |
|  | ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР | 13 |  |  |
| 79 | Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй». | 1 |  |  |
| 80 | Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему». | 1 |  |  |
| 81 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей». | 1 |  |  |
| 82 | Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись». | 1 |  |  |
| 83 | Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. | 1 |  |  |
| 84 | Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. «Передал -садись». | 1 |  |  |
| 85 | Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй». | 1 |  |  |
| 86 | Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу». | 1 |  |  |
| 87 | Игры «Пятнашки с освобождением», «Гонка мячей по кругу». | 1 |  |  |
| 88 | Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). «Мяч соседу». | 1 |  |  |
| 89 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. | 1 |  |  |
| 90 | О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. | 1 |  |  |
| 91 | Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча» | 1 |  |  |
|  | ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ | 11 |  |  |
| 92 | Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку. | 1 |  |  |
| 93 | Бег на 30м с высокого старта учет; поднимание и опускание туловища за 30секунд | 1 |  |  |
| 94 | Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам». | 1 |  |  |
| 95 | Челночный бег 3х10 м учет. Прыжок в длину с места. «Рыбак и рыбка», «Невод». | 1 |  |  |
| 96 | Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. учет | 1 |  |  |
| 97 | Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). Игра «Лисы и куры». | 1 |  |  |
| 98 | Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). Игра «Попрыгунчики-воробушки». | 1 |  |  |
| 99 | Прыжки в длину с разбега. учет  Подвижная игра «Круг-кружочек». | 1 |  |  |
| 100 | Бег на 500 м в умеренном темпе. Игра «Так и так». | 1 |  |  |
| 101 | Бег 1500 м без учета времени. Игра «К своим флажкам». | 1 |  |  |
| 102 | «Охотник и утки», « Воробьи и ворона». Соревнования. | 1 |  |  |

**7. Планируемые результаты**

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

**3 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

**· иметь представление:**

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

* **знать:**

- названия плавательных упражнений.

- способы плавания и предметов для обучения.

- влияние плавания на состояние здоровья.

- правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

**· уметь:**

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

- проплыть вольным стилем и владеть: изученными видами плавания

· демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1 | . Бег 30 м с высокого старта, с | 6,8 | 6,7 | 5,1 | 7,0 | 6,9 | 5,3 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м, с | 10.2 | 9.9 | 8.8 | 10.8 | 10.3 | 9.3 |
| 3 | 6- минутный бег | 800 | 850 | 1200 | 600 | 700 | 1000 |
| 4 | Прыжок в длину с места | 120 | 130 | 175 | 110 | 135 | 160 |
| 5 | Упражнения на гибкость, наклоны вперед из положения сидя | 1 | 3 | 7,5 | 2 | 9 | 13,0 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 1 | 3 | 5 |  |  |  |
| 7 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз |  |  |  | 3 | 7 | 16 |
| 8 | Ходьба на лыжах 1 км ,мин, сек | 9.00 | 8.30 | 8.00 | 9.30 | 9.00 | 9.30 |
| 9 | Кросс 1 км | Без учета времени | | | | | |
| 10 | Прыжки со скакалкой за 1 мин | 30 | 40 | 50 | 20 | 35 | 80 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | **102** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкоатлетические упражнения | 21 |
| 1.3 | Подвижные игры c элементами спортивных игр | 44 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 16 |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | |
| 2 | Легкоатлетические упражнения | 21 | 10 |  |  |  | |  | 11 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 44 |  | 17 |  |  | 14 | 13 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |  | | 21 |  | |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  | |  | 16 | |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 27 | | 21 | 30 | | 24 | |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Формирование универсальных учебных действий:**

Личностные УДД

· Ценностно-смысловая ориентация учащихся,

· Действие смыслообразования,

· Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

· Умение выражать свои мысли,

· Разрешение конфликтов, постановка вопросов.

· Управление поведением партнера: контроль, коррекция.

· Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.

· Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УДД

· Целеполагание,

· волевая саморегуляция,

· коррекция,

· оценка качества и уровня усвоения.

· Контроль в форме сличения с эталоном.

· Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

· Умение структурировать знания,

· Выделение и формулирование учебной цели.

· Поиск и выделение необходимой информации

· Анализ объектов;

· Синтез, как составление целого из частей

· Классификация объектов.