

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты:**

* положительно относиться к учению;
* проявлять интерес к содержанию предмета физической культуры;
* принимать одноклассников, помогать им, отзываться на помощь от взрослого детей;
* чувствовать уверенность в себе, верить в свои возможности;
* самостоятельно определять и объяснять свои чувства и ощущения, возникающие в результате наблюдения, рассуждения, обсуждения, самые простые и общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей);
* чувствовать удовлетворение от полученных результатов своей деятельности;
* бережно относиться к результатам своего труда и труда одноклассников;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

**Метапредметные результаты.**

*Регулятивные:*

* с помощью учителя учиться определять и формулировать цель деятельности на уроке;
* учиться проговаривать последовательность действий на уроке;
* с помощью учителя планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
* оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей;
* с помощью учителя вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
* учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

*Познавательные:*

* овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, вести поиск средств её осуществления; освоят способы решения проблем творческого и поискового характера;
* сравнивать изучаемые упражнения по технике выполнения, анализировать комплексы предлагаемых упражнений, делать простейшие обобщения;
* группировать упражнения по общему признаку (силовые, скоростные, координационные)
* с помощью учителяанализировать предлагаемое задание, отличать новое от уже известного;
* ориентироваться в материале на страницах учебника;(для детей, имеющих определенную медицинскую группу здоровья)
* находить ответы на предлагаемые вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
* делать выводы о результате совместной работы всего класса;

*Коммуникативные:*

* учиться слушать и слышать учителя и одноклассников, совместно обсуждать пред­ложенную или выявленную проблему;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы; контролировать действия партнера

Предметные результаты:

 - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физиче­ского, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональ­ное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровитель­ные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ко­ординации, гибкости);

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику при­знаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1. **Содержание учебного предмета.**

**Раздел 1. Знания о физической культуре. Подвижные игры. (4 часа)**

*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.

*Физические упражнения*. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физиче­ских качеств.

Способы физической 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 игры и развлечения.*Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Раздел 2. Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры. (3 часа)**

*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.

**Раздел 3. Легкая атлетика. Подвижные игры. (13 часов)**

 *На материале раздела «Легкая атлетика»:*«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

**Раздел 4. Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры. (18 часов)**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей». Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

**Раздел 5. «Подвижные и спортивные игры» (25 ч)**

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Раздел 6. «Гимнастика с основами акробатики» (11 часов)**

 Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

*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 лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих 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, лежа; 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 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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно 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.

**Раздел 7. «Легкая атлетика» (25 часов)**

 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 (1кг) 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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

1. **Тематическое планирование учебного предмета**

Физическая культура. 3 класс.

3 ч/нед x 34 = 102 ч

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Количество часов |
|  | **Раздел 1. Знания о физической культуре. Подвижные игры. (4 часа)** |  |
| **1** | Инструкция по ТБ при проведении занятий по лёгкой атлетике.Физическая культура и здоровье человека | **1** |
| **2** | Что такое комплексы физических упражнений.Упражнения в ходьбе и беге. | **1** |
| **3** | Инструкция по ТБ при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Какие бывают игры.Русская народная игра «У медведя во бору» | **1** |
| **4** | Предупреждение травматизма. Обучение бегу с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением.  | **1** |
|  | **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры. (3ч)**  |  |
| **5** | Виды физических упражнений.Обучение бегу с изменяющимся направлением движения. Игры на свежем воздухе | **1** |
| **6** | Самостоятельные игры и развлечения. Подвижные игры «Платочек», «Второй - лишний» | **1** |
| **7** | Личная гигиена. Обучение прыжкам на месте. Игры с бегом и прыжками | **1** |
|  | **Раздел 3. Легкая атлетика. Подвижные игры. (13 часов)** |  |
| **8** | Обучение прыжкам с продвижением вперед и назад, левым и правым боком.  | **1** |
| **9** | Игры с бегом. Подвижные игры «Караси и щука», «Перемена мест» | **1** |
| **10** | Построение в колонну по одному. Обучение бегу из разных исходных положений | **1** |
| **11** | Перестроения в круг из шеренги. Обучение высокому старту с последующим стартовым ускорением. Игры с бегом | **1** |
| **12** | Игры с прыжками. Подвижная игра «Прыгуны» | **1** |
| **13** | Бег с изменением длины и частоты шагов. Подвижные игры с бегом | **1** |
| **14** | Бег с преодолением препятствий. Эстафеты с бегом на скорость | **1** |
| **15** | Игры со скакалкой. Подвижная игра «Удочка» | **1** |
| **16** | Бег на развитие выносливости. Броски мяча на дальность разными способами  | **1** |
| **17** | Метание малого мяча на дальность и в вертикальную цель | **1** |
| **18** | Игры с мячом.Подвижные игры «Выстрел в небо», «Охотники и утки» | **1** |
| **19** | Прыжки. Подвижная игра «Салки – ноги от земли» | **1** |
| **20** | Прыжки через короткую скакалку. Игровые упражнения со скакалкой | **1** |
|  | **Раздел 4. Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры (18ч)** |  |
| **21** | Инструкция по ТБ при проведении занятий по гимнастике. Организующие команды и приемы | **1** |
| **22** | Размыкание в шеренге и колонне на месте. Повороты на месте | **1** |
| **23** | Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади) | **1** |
| **24** | Как измерить физическую нагрузку.Седы и группировки. Перекаты | **1** |
| **25** | Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке | **1** |
| **26** | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания | **1** |
| **27** | Танцевальные упражнения  | **1** |
| **28** | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. | **1** |
| **29** | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы | **1** |
| **30** | Подвижные игры под музыку. Подвижная игра «Свободный круг», «Найди свою пару» | **1** |
| **31** | Совершенствование упражнений в равновесии и лазании по гимнастической стенке. | **1** |
| **32** | Преодоление полосы препятствий с лазанием, перелезанием, равновесием. | **1** |
| **33** | Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись!», «Смена мест» | **1** |
| **34** | Лазание по гимнастической стенке | **1** |
| **35** | Строевые упражнения. Игра«Волк во рву»  | **1** |
| **36** | Лазание и перелезание на гимнастической стенке. Подвижная игра «Ловля обезьян»  | **1** |
| **37** | Висы и упоры на низкой перекладине | **1** |
| **38** | Висы и упоры на низкой перекладине Подвижная игра «День и ночь» | **1** |
|  | **Раздел 5. «Подвижные и спортивные игры» (25 ч)** |  |
| **39** | Закаливание-обливание,душ. | **1** |
| **40** | ИТБ на уроках подвижных игр. Игры на материале легкой атлетики: «Пингвины с мячом», «Быстро по местам» | **1** |
| **41** | Игры на материале гимнастики: «Раки», «Тройка», «Бой петухов» | **1** |
| **42** | Игры на материале гимнастики **с основами акробатики»:** «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов» | **1** |
| **43** | Игровые задания с использованием строевых упражнений | **1** |
| **44** | Подвижные игры разных народов. Русские народные игры «Скок-перескок», «Перехватчики» | **1** |
| **45** | Танцевальные игры. Подвижная игра «День – ночь», «Стоп, музыка!» | **1** |
| **46** | Подвижная игра «День и ночь» | **1** |
| **47** | Игра «Прыгающие воробушки», «Пятнашки». | **1** |
| **48** | Игры на материале гимнастики с основами акробатики»: «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка» | **1** |
| **59** | Игры на материале гимнастики с основами акробатики»: «Салки-догонялки», «Альпинисты», | **1** |
| **50** | Игры на материале гимнастики с основами акробатики»: «Салки-догонялки», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке» | **1** |
| **51** | Игры на материале гимнастики с основами акробатики: «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке» | **1** |
| **52** | Игры на материале гимнастики с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» | **1** |
| **53** | Подвижные игры. Игра «Перестрелка». | **1** |
| **54** | Подвижные игры на основе баскетбола**.** Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай- поймай». | **1** |
| **55** | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. | **1** |
| **56** | Броски мяча двумя руками стоя на месте. Подвижная игра «Охотники и утки». | **1** |
| **57** | Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч среднему». Эстафета с мячами.  | **1** |
| **58** | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Бросай-поймай». Эстафета с мячами.  | **1** |
| **59** | Подвижные игры «К своим флажкам», «Хитрая лиса». Эстафеты | **1** |
| **60** | Игровые задания с использованием строевых упражнений | **1** |
| **61** | Правила проведения эстафет. Эстафеты с обручем. | **1** |
| **62** | Подвижные игры «Точный расчет», «Караси и щука» | **1** |
| **63** | Эстафеты с мячом.Игра «Зайцы в огороде». | **1** |
|  | **Раздел 6. «Гимнастика с основами акробатики» (11 часов)** |  |
| **64** | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Перекаты в группировке. Игра «Пройти бесшумно». | **1** |
| **65** | Строевые упражнения. Перекаты в группировке. Игровые задания с использованием строевых упражнений «Становись — разойдись», | **1** |
| **66** | Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Игровые задания с использованием строевых упражнений «Смена мест», «Змейка» | **1** |
| **67** | Игра «Космонавты». Повороты направо, налево. | **1** |
| **68** | Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Построение в круг. Игра «Пройди бесшумно», | **1** |
| **69** | Строевые упражнения. Стойка на носках. Игра «Змейка».  | **1** |
| **70** | Равновесие. Строевые упражнения. Упражнения на пресс. | **1** |
| **71** | Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Не ошибись!». | **1** |
| **72** | Строевые упражнения. Повороты. Игра «Западня». | **1** |
| **73** | Полоса препятствия. Игра «Фигуры». | **1** |
| **74** | Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения» | **1** |
|  | **Раздел 7. «Легкая атлетика» (25 часов)** |  |
| **75** | ИТБ на уроках лёгкой атлетики.Бег по размеченным участкам дорожки. | **1** |
| **76** | Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». | **1** |
| **77** | Челночный бег 3×10 м. Игра«Пятнашки» | **1** |
| **78** | Челночный бег 3×10 м.Игра «Не оступись» | **1** |
| **79** | Высокий старт. Подвижная игра «Вызов номера»Равномерный, медленный бег до 3 мин. | **1** |
| **80** | Прыжки с высоты до 30 см.Жизненно важные движения и передвижения человека | **1** |
| **81** | Игры с прыжками с использованием скакалки. | **1** |
| **82** | Игры с прыжками с использованием скакалки. | **1** |
| **83** | Метание малого мяча с места на дальность. | **1** |
| **84** | Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Метко в цель». | **1** |
| **85** | Эстафеты с бегом на скорость. | **1** |
| **86** | Бег 30, 60м. Эстафеты. Игра «День и ночь». | **1** |
| **87** | Бег 60м. Игра «Третий лишний». | **1** |
| **88** | Прыжки в длину с разбега с отталкивание одной ногой и приземлением на две ноги. Игра «Парашютисты». | **1** |
| **89** | Прыжок в длину с разбега. Эстафета. Игра «Кузнечики». | **1** |
| **90** | Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Игра «Прыжок за прыжком». | **1** |
| **91** | Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты. Игра «Попади в мяч». | **1** |
| **92** | Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Защита укреплений». Эстафеты | **1** |
| **93** | Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность. Игра «Снайперы». | **1** |
| **94** | Тестирование в беге на скорость на 30 м. Подвижная игра «Воробьи – вороны»; | **1** |
| **95** | Тестирование в челночном беге 3 х 10 м | **1** |
| **96** | Подвижные игры. Прыжки в длину с места. | **1** |
| **97** | Тестирование в прыжке в длину с места  | **1** |
| **98** | Метание малого мяча в горизонтальную цель  | **1** |
| **99** | Подвижные игры. Игра «Попади в цель». | **1** |
| **100** | Подвижные игры.Футбол.  | **1** |
| **101** | Подвижные игры  | **1** |
| **102** | Подвижные игры  | **1** |