**Пояснительная записка.**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Целью обучения физической культурой является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развития творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Место предмета “Физическая культура” в учебном плане.**

Согласно Базисному учебному плану начального общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету физическая культура в 3 классе отводится 102 ч, из расчёта 3 часа в неделю.

**Личностные метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в началь­ной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты** включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обуче­нию и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

— 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 с взрослыми и сверстника­ми, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

— формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные учащимися универсальных учебных действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпред­метные понятия и отражают:

— овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

— формирование умения планировать, контролировать и оцени­вать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и усло­виями её 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   её   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 учёта интересов сторон и сотрудничества;

— овладение базовыми предметными и межпредметными поня­тиями, отражающими существенные связи и отношения между объ­ектами и процессами.

**Предметные результаты** включают освоенный учащимися в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по по­лучению нового знания, его преобразованию, применению и от­ражают:

— формирование   первоначальных   представлений   о   значении физической культуры

для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), о её позитивном

влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное и эмоциональное).

— 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.

**Планируемые результаты.**

По окончании начальной школы ученик получит возможность научиться:

— планировать  занятия   физическими  упражнениями   в  режи­ме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

— излагать факты истории развития физической культуры, харак­теризовать её роль и значение в жизни человека;

— использовать физическую  культуру как средство укрепления здоровья,   физического   развития   и   физической   подготовленности человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверст­никам  при  выполнении учебных заданий,  проявлять доброжела­тельное и уважительное отношение при объяснении ошибок и спо­собов их устранения;

— организовывать   и   проводить   со   сверстниками   подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

— соблюдать требования техники безопасности к местам прове­дения занятий физической культурой;

— организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

— выполнять простейшие акробатические и гимнастические ком­бинации на высоком качественном уровне;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**Содержание учебного предмета.**

**Знания о физической культуре**: Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности.**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование.**

**Гимнастика с основами акробатики**. Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения, лёжа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

**Лёгкая атлетика.** Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование двухшажного с попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием.

**Подвижные игры.** На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увёртывайся от мяча».

На материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка , поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м., длиной до 7-8 м.) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал-садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: приём мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперёд-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**Календарно – тематическое планирование**

**по физической культуре для учащихся 3 класса.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  п. п. | Наименование тем | Планируемая дата проведения урока | | Фактическая  дата проведения урока |
| 1. | Беседа. Правила техники безопасности на уроках л/атлетики и подвижных игр. Строевые упражнения. | |  |  | |
| 2. | Ходьба и бег. Повторение техники высокого старта. | |  |  | |
| 3. | Разновидности ходьбы. Тестирование бега на 30 метров с высокого старта . | |  |  | |
| 4. | Разновидности ходьбы. Бег с максимальной скоростью 30 метров. Повторение техники челночного бега 3 х 10 метров. Эстафеты. | |  |  | |
| 5. | Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. | |  |  | |
| 6. | Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. | |  |  | |
| 7. | Проверка физической подготовленности. | |  |  | |
| 8. | Проверка физической подготовленности. | |  |  | |
| 9. | Проверка физической подготовленности. | |  |  | |
| 10. | Проверка физической подготовленности. | |  |  | |
| 11. | Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Челночный бег. | |  |  | |
| 12. | Метание малого мяча с места на дальность из-за головы. | |  |  | |
| 13. | Метание малого мяча с места на дальность из-за головы. | |  |  | |
| 14. | Равномерный бег 12 минут. Преодоление малых препятствий. | |  |  | |
| 15. | Равномерный бег 12 минут. Преодоление малых препятствий | |  |  | |
| 16. | Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. | |  |  | |
| 17. | Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча. Эстафеты. | |  |  | |
| 18. | Подвижная игра «Перестрелка». | |  |  | |
| 19. | Значение разминки. Измерение частоты сердечных сокращений во время после выполнения физических упражнений. | |  |  | |
| 20. | История возникновения игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и змейкой. | |  |  | |
| 21. | Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | |  |  | |
| 22. | Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди | |  |  | |
| 23. | Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди | |  |  | |
| 24. | Подвижная игра «Подвижная цель». | |  |  | |
| 25. | Подвижные игры. | |  |  | |
| 26. | Подвижные игры по выбору учащихся. | |  |  | |
| 27.(1) | Техника безопасности на уроках гимнастики и подвижных игр. | |  |  | |
| 28.(2) | Строевые упражнения. Развитие физической культуры у народов Древней Руси. | |  |  | |
| 29.(3) | Лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре. | |  |  | |
| 30.(4) | Кувырок вперёд. Разновидности физических упражнений: ОРУ, подводящие, подготовительные и соревновательные. | |  |  | |
| 31.(5) | Кувырок вперёд с трёх шагов разбега. | |  |  | |
| 32.(6) | Кувырок вперёд через препятствие. | |  |  | |
| 33.(7) | Кувырок назад. | |  |  | |
| 34.(8) | Кувырки вперёд и назад. | |  |  | |
| 35.(9) | Передвижение и повороты на гимнастическом бревне. | |  |  | |
| 36.(10) | Упражнения в равновесии. Закаливание организма (принятие водных процедур). | |  |  | |
| 37.(11) | Совершенствование упражнений в равновесии. | |  |  | |
| 38.(12) | Лазанье по гимнастической стенке. | |  |  | |
| 39.(13) | Гимнастический мост из положения лежа на спине с последующим переходом в исходное положение. | |  |  | |
| 40.(14) | Гимнастический мост из положения лежа на спине с последующим переходом в исходное положение. | |  |  | |
| 41.(15) | Гимнастический мост из положения лежа на спине с последующим переходом в исходное положение. | |  |  | |
| 42.(16) | Прыжки через скакалку в тройках. | |  |  | |
| 43.(17) | Прыжки через скакалку с изменяющимся темпом её вращения. | |  |  | |
| 44.(18) | Акробатические упражнения мост из положения лёжа на спине. | |  |  | |
| 45.(19) | Повторение акробатических упражнений. | |  |  | |
| 46.(20) | Вис стоя и лежа .Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. | |  |  | |
| 47.(21) | Вис стоя и лежа .Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. | |  |  | |
| 48.(22) | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | |  |  | |
| 49.(23) | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. | |  |  | |
| 50.(24) | Подвижные игры. | |  |  | |
| 51.(1) | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки и подвижных игр. | |  |  | |
| 52.(2) | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. | |  |  | |
| 53.(3) | Передвижение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. | |  |  | |
| 54.(4) | Повороты на лыжах переступанием и прыжком. | |  |  | |
| 55.(5) | Повторение поворотов на лыжах переступанием и прыжком. | |  |  | |
| 56.(6) | Попеременный двухшажный ход на лыжах без палок. | |  |  | |
| 57.(7) | Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками. | |  |  | |
| 58.(8) | Одновременный одношажный ход на лыжах без палок. | |  |  | |
| 59.(9) | Одновременный одношажный ход на лыжах с палками. | |  |  | |
| 60.(10) | Совершенствование техники одновременно одношажного хода. | |  |  | |
| 61.(11) | Одновременный двухшажный ход на лыжах без палок. | |  |  | |
| 62.(12) | Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками. | |  |  | |
| 63.(13) | Чередование шага и хода во время прохождения дистанции. | |  |  | |
| 64.(14) | Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой». Спуск под уклон в основной стойке. | |  |  | |
| 65.(15) | Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. | |  |  | |
| 66.(16) | Подъём и спуск на лыжах с палками. | |  |  | |
| 67.(17) | Техника торможения и поворотов на лыжах. | |  |  | |
| 68.(18) | Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота». | |  |  | |
| 69.(19) | Передвижение и спуск на лыжах «Змейкой». | |  |  | |
| 70.(20) | Подвижная игра «Подними предмет». | |  |  | |
| 71.(21) | Спуск со склона «Змейкой» на лыжах с палками. | |  |  | |
| 72.(22) | Подвижная игра на лыжах «Накаты». | |  |  | |
| 73.(23) | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. | |  |  | |
| 74.(24) | Прохождение дистанции 1000 м. совершенствуя лыжные хода. | |  |  | |
| 75.(25) | Развитие выносливости. Прохождение дистанции 1500 метров | |  |  | |
| 76.(26) | Подвижные игры на лыжах по выбору учащихся. | |  |  | |
| 77.(27) | Упражнения со скакалками. | |  |  | |
| 78.(28) | Полоса препятствий. | |  |  | |
| 79.(1) | Техники безопасности на уроках спортивных игр и  лёгкой атлетике. | |  |  | |
| 80.(2) | Броски мяча через волейбольную сетку. | |  |  | |
| 81.(3) | Волейбол как вид спорта. Подвижная игра в «Пионербол». | |  |  | |
| 82.(4) | Техника приёма мяча снизу и передачи мяча сверху двумя руками. | |  |  | |
| 83.(5) | Подготовка к волейболу. Правила игры в волейбол. | |  |  | |
| 84.(6) | Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу». | |  |  | |
| 85.(7) | Броски набивного мяча правой и левой рукой. | |  |  | |
| 86.(8) | Подвижная игра «Пионербол» (усложнённый вариант). | |  |  | |
| 87.(9) | Тестирование виса на время. Ведение мяча «змейкой» правой и левой руками. | |  |  | |
| 88.(10) | Тестирование наклона вперёд из положения стоя. | |  |  | |
| 89.(11) | Тестирование прыжка в длину с места, и броски мяча в горизонтальную цель. | |  |  | |
| 90.(12) | Тестирование подтягивания на низкой перекладине, из виса лёжа согнувшись. | |  |  | |
| 91.(13) | Тестирование подъёма туловища из положения, лёжа за 30 сек. | |  |  | |
| 92.(14) | Круговая тренировка | |  |  | |
| 93.(15) | Тестирование челночного бега 3х10 м. с высокого старта. | |  |  | |
| 94.(16) | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Развитие выносливости. | |  |  | |
| 95.(17) | Тестирование бега на 30 метров с высокого старта. | |  |  | |
| 96.(18) | Бег на 1000 метров без учёта времени. | |  |  | |
| 97.(19) | Строевые упражнения. Эстафеты с передачей эстафетной палочки. | |  |  | |
| 98.(20) | Спортивная игра «Футбол». | |  |  | |
| 99.(21) | Подвижная игра «Флаг на башне». | |  |  | |
| 100.(22) | Командные действия в игре «Футбол». | |  |  | |
| 101.(23) | Подвижные и спортивные игры. | |  |  | |
| 102.(24) | Подвижные игры с мячом. | |  |  | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Нормативы; испытания. |  | 3 класс | | |
| "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 5,1 | 6,7 | 6,8 |
| д | 5,3 | 6,9 | 7,0 |
| 2 | Бег 1000 м (мин, сек.) | м | + | + | + |
| д | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м | 8.8 | 9.9 | 10.2 |
| д | 9.3 | 10.3 | 10.8 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 175 | 130 | 120 |
| д | 160 | 135 | 110 |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | 85 | 80 | 75 |
| д | 75 | 70 | 65 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 80 | 70 | 60 |
| д | 90 | 80 | 70 |
| 7 | Бег 60 м. (сек.). | м | 13 | 10 | 7 |
| д | 10 | 7 | 5 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 5 | 3 | 1 |
| 9 | Метание т/м (м) | м | 18 | 15 | 12 |
| д | 15 | 12 | 10 |
| 10 | Подъем туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз/мин) | м | 25 | 23 | 21 |
| д | 30 | 28 | 26 |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | 42 | 40 | 38 |
| д | 40 | 38 | 36 |
| 12 | Многоскоки- 8 прыжков м. | м | 13 | 11 | 9 |
| д | 13 | 11 | 9 |
| 13 | Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). | м | 6 | 4 | 2 |
| д | 5 | 3 | 1 |