****

 **1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» 3 класс**

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

* формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

-  формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмо - ционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
* 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;
* освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
* активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
* использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
* овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и лсанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
* готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

**Предметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

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

--формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

**2.Содержание программы учебного предмета «Физическая культура»**

**Раздел 1.Знания о физической культуре**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие фи­зической культуры. Связь физической культуры с трудовой и воен­ной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической куль­туры с природными, географическими особенностями, традиция­ми и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпий­ских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная сис­тема человека (общая характеристика, скелет и мышцы челове­ка, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Пре­дупреждение травматизма во время занятий физическими уп­ражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физически­ми упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, лов­кость).

**Раздел 2.Организация здорового образа жизни**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здо­ровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкульт­минутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Про­филактика нарушений зрения.

**Раздел 3. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измере­ние длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной систе­мы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигатель­ных качеств.

**Раздел 4.Физкультурно – оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гим­настики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для раз­вития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Уп­ражнения для снятия утомления глаз и профилактики наруше­ний зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

**Раздел 5 . Спортивно-оздоровительная деятельность**

Строевые упражнения и приёмы.

Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.

Гимнастика с основами акробатики. Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры;

акробатические упражнения, кувырки, перекаты, снарядная гимнастика.

 Лыжная подготовка. Лыжные ходы; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**3. Тематическое распределение часов по предмету «Физическая культура»**

|  |
| --- |
| Знание о физической культуре (4ч) |
| Организация здорового образа жизни (3ч) |
| Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч) |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч) |
| Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч) |
| Лёгкая атлетика (12ч) |
| Гимнастика с основами акробатики (23ч) |
| Лыжная подготовка (19ч) |
| Подвижные игры (24ч), |
| Легкая атлетика (11 ч) |
| ИТОГО : 102 часа. |

|  |  |
| --- | --- |
| № урока  | Тема урока |
|
| 1 | История физической культуры в древних обществах.  |
| 2 | История физической культуры в Европе в Средние века |
| 3 | Физическая культура народов разных стран. |
| 4 | Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями. |
| 5 | Правильное питание. |
| 6 | Правила личной гигиены |
| 7 | Оздоровительные формы занятий |
| 8 | Измерение длины и массы тела |
| 9 | Оценка основных двигательных качеств |
| 10 | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. |
| 11 | Физические упражнения для физкультминуток. |
| 12 | Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. |
| 13 | Физические упражнения для физкультминуток. |
| 14 | Бег 30м  |
| 15 | Бег 60м |
| 16 | Челночный бег. Эстафеты. |
| 17 | Преодоление препятствий в беге. |
| 18 | Равномерный бег *( 7 мин).* |
| 19 | Кросс  *1 км* |
| 20 | Прыжок в длину с места.  |
| 21 | Прыжок в длину с короткого разбега. |
| 22 | Прыжок в длину с полного разбега  |
| 23 | Прыжок в длину с разбега |
| 24 | Прыжок в высоту с прямого разбега |
| 25 | Прыжковые упражнения в высоту способом «перешагивание». |
| 26 | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Инструктаж по ТБ |
| 27 | Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. |
| 28 | Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.  |
| 29 | Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. |
| 30 | Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.  |
| 31 | Стойка на носках, на гимнастической скамейке.  |
| 32 | Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке.  |
| 33 | Повороты направо, налево.  |
| 34 | Ходьба по гимнастической скамейке. |
| 35 | Повороты направо, налево.  |
| 36 | Ходьба по гимнастической скамейке. |
| 37 | Строевые упражнения и строевые приёмы. |
| 38 | Строевые упражнения и строевые приёмы. |
| 39 | Лазание по гимнастической стенке. |
| 40 | Лазание по канату Правила ТБ. |
| 41 | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.  |
| 42 | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.  |
| 43 | Лазание по гимнастической стенке разными способами. Правила техники безопасности. |
| 44 | Лазание по гимнастической стенке разными способами |
| 45 |  Ползание по-пластунски.  |
| 46 | Ползание по-пластунски.  |
| 47 | Кувырок вперёд, стойка на лопатках.Правила ТБ. |
| 48 | Упражнения с гимнастической палкой |
| 49 | Разучивание техники попеременного двухшажного хода без палок |
| 50 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода  |
| 51 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода  |
| 52 | Оценка техники попеременного двухшажного хода без палок. |
| 53 | Обучение технике попеременного двухшажного хода |
| 54 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода |
| 55 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода  |
| 56 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода |
| 57 | Оценка техники попеременного двухшажного хода |
| 58 | Повторение подъемов в гору и спусков. |
| 59 | Совершенствование техники подъемов и спусков; развитие выносливости. |
| 60 | Совершенствование техники подъемов и спусков |
| 61 | Совершенствование техники подъемов и спусков |
| 62 | Оценка техники подъема «лесенкой» и спуска в высокой стойке |
| 63 | Совершенствование техники подъема «ёлочкой»  |
| 64 | Совершенствование техники подъема «ёлочкой» и спуска в низкой стойке. |
| 65 | Совершенствование техники подъема «ёлочкой» и спуска в низкой стойке. |
| 66 | Оценка техники подъёма «ёлочкой» и спуска в низкой стойке |
| 67 | Оценка спуска с прохождением ворот |
| 68 | Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. |
| 69 | Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. |
| 70 | Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. |
| 71 | Игры «Кто дальше бросит», «Кто обго­нит». Эстафеты с обручами. |
| 72 | Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками. |
| 73 | Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. |
| 74 | Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. |
| 75 | Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. |
| 76 | Ловля и передача мяча на месте Игра «Передал - садись». |
| 77 | Ловля и передача мяча в движении.Игра «Мяч - среднему» |
| 78 | Ведение мяча в движении шагом.Игра «Борьба за мяч». |
| 79 | Ведение мяча в движении бегом.Игра «Борьба за мяч». |
| 80 | Бросок двумя руками от груди.Игра «Гонка мячей по кругу». |
| 81 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Игра «Передал-садись». |
| 82 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Игра «Передал-садись». |
| 83 | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч в воздухе». |
| 84 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Игра «Мяч в воздухе». |
| 85 | Ловля и передача мяча в движении в квадратах Игра «Пионербол». |
| 86 | Ведение мяча с изменением скорости.Игра «Пионербол». |
| 87 | Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. |
| 88 | Остановка скачком после ходьбы и бега. |
| 89 | Передача мяча подброшенного партнером |
| 90 | Во время перемещения по сигналу – передача мяча. |
| 91 | Передачи у стены |
| 92 | Прием снизу двумя руками. |
| 93 | Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. |
| 94 | Многократные передачи в стену |
| 95 | Передачи в парах через сетку. |
| 96 | Двухсторонняя игра |
| 97 | Ведение мяча |
| 98 | Ведение мяча с ускорением |
| 99 | Удар по неподвижному мячу  |
| 100 | Удар с разбега по катящемуся мячу |
| 101 | Остановка катящегося мяча |
| 102 | Тактические действия в защите |