**Содержание**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета 3

2. Содержание учебного предмета 6

3. Тематическое планирование 9

**1.Планируемые результаты освоения предмета** физического воспитания в начальной школе является:

- **формирование** у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни;

- **развитие** интереса и творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Основные **задачи** реализации содержания обучения в процессе изучения курса:

- **укрепление** здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

-**совершенствование** жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

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

-**развитие** интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

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

**- воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

**-освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.В результате освоения предметного содержания предлагаемого курса физическая культура у учащихся предполагается  **формирование универсальных учебных действий** (познавательных, регулятивных, коммуникативных) позволяющих достигать **предметных, метапредметных и личностных** результатов.

**Легкая атлетика**

**Планируемые результаты.**

***Предметные*** (объем освоения и уровень владения компетенциями):

***научатся:*** выполнять технику низкого старта и стартовое ускорение; находить отличительные особенности в выполнении прыжка в длину с разбега, в выполнении метания разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

***получат возможность научиться:*** оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; соблюдать требования техники безопасности в спортивном зале; бережно обращаться с инвентарём.

***Метапредметные*** (компоненты культурно-компетентностного опыта/приобретенная компетентность):

***познавательныеУУД*** *–* оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами; ***коммуникативные УУД****–* овладеют диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение; ***регулятивныеУУД*** *–* овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.

***Личностные:*** принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях

**Подвижные игры на основе баскетбола.**

**Планируемые результаты.**

***Предметные*** (объем освоения и уровень владения компетенциями):

***научатся:*** организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

***получат возможность научиться:*** бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

***Метапредметные*** (компоненты культурно-компетентностного опыта/приобретенная компетентность):

***познавательныеУУД*** *–* овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами;

***коммуникативныеУУД*** *–* выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником;

***регулятивныеУУД*** *–* овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.

***Личностные:*** принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях

**Гимнастика с элементами акробатики.**

**Планируемые результаты.**

***Предметные*** (объем освоения и уровень владения компетенциями):

***научатся:***выполнять технические действия из базовых элементов акробатики, упражнений в равновесии и висах, строевых упражнений, опорных прыжков, лазание; применять их в игровой и соревновательной деятельности;

***получат возможность научиться:***в доступной форме объяснять правила выполнения гимнастических упражнений, анализировать и находить ошибки; соблюдать требования техники безопасности.

***Метапредметные*** (компоненты культурно-компетентностного опыта/приобретенная компетентность):

***познавательныеУУД*** *–* овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами;

***коммуникативныеУУД*** *–* выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением формулировать вопросы и ответы;

***регулятивныеУУД*** *–* овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.

***Личностные:*** принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях

**Подвижные игры.Планируемые результаты.**

***Предметные*** (объем освоения и уровень владения компетенциями):

***научатся:*** излагать факты истории возникновения и развития народных подвижных игр; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;

***получат возможность научиться:***находить отличительные особенности в выполнении упражнений разными учениками; соблюдать технику безопасности на спортивной площадке.

***Метапредметные*** (компоненты культурно-компетентностного опыта/приобретенная компетентность):

***познавательныеУУД*** *–* овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами;

***коммуникативныеУУД*** *–* выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение;

***регулятивныеУУД*** *–* овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.

***Личностные:*** принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях

**Лыжная подготовка**

**Планируемые результаты.**

***Предметные*** (объем освоения и уровень владения компетенциями):

***научатся:*** выполнять движение на лыжах разными способами, подъемов и спусков с горы, поворотов и торможений; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками;

***получат возможность научиться:***оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

***Метапредметные*** (компоненты культурно-компетентностного опыта/приобретенная компетентность):

***познавательныеУУД*** *–* оценивают свои достижения, отвечают на вопросы, соотносят изученные понятия с примерами;

***коммуникативныеУУД*** *–* выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, умением вступать в речевое общение;

***регулятивныеУУД*** *–* овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.

***Личностные:*** принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях

**Подвижные игры. Планируемые результаты.**

***Предметные*** (объем освоения и уровень владения компетенциями):

***научатся:***организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

***получат возможность научиться:*** бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

***Метапредметные*** (компоненты культурно-компетентностного опыта/приобретенная компетентность):

***познавательныеУУД*** *–* овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами;

***коммуникативныеУУД*** *–* выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью вступать в речевое общение, умением пользоваться учебником;

***регулятивныеУУД*** *–* овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.

***Личностные:*** принятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях

**Деятельностный подход – основной способ получения знаний**

В результате системно - деятельностного подхода в учебной деятельности по физической культуре ученик должен уметь использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни:

• применять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом, прыжками в стандартных и изменяющихся условиях;

• выполнять упражнения на силу, быстроту, гибкость и ловкость;

• определять частоту дыхания и сердечных сокращений.

• выполнять правильно и последовательно комплексы физических упражнений;

• соблюдать правила и нормы поведения в игровой деятельности;

• использовать подвижные игры с мячом для организации активного отдыха

**2. Содержание учебного предмета.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| .№  п/п | Вид программного материала | Количество часов |
| Класс |
| 3 |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Подвижные игры | 10 |
| Спортивные игры: | |
| Баскетбол | 8 |
| Волейбол | 7 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 13 |
| 4 | Легкая атлетика | 16 |
| 5 | Лыжная подготовка | 14 |
| 6 | Итого | 68 |

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

В соответствии с федеральным базисным учебным планом курс физическая культура в третьем классе рассчитана на 34 учебные недели, 68 часов в год. изучается при двухразовых занятиях в неделю. Время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается. Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп. Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича используется комплексный подход. Программа содержит материал четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня; внеклассная работа; физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся, которое вводится со второго класса. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод.

Преемственность между начальной и средней школой обеспечивает УМК В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Учебник «Физическая культура 1-4 класс», под редакцией В.И.Ляха, отлично иллюстрирован и доступен для младших школьников; помогает родителям ознакомить детей с азами физической культуры и здоровым образом жизни; в конце учебника помещены методические рекомендации для учителей. В учебнике содержатся знания, необходимые школьнику для организации и проведения самостоятельных занятий по физкультуре. С учетом возраста и индивидуальных возможностей большое внимание уделяется описанию упражнений на развитие физических качеств.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

**( в процессе уроков)**

**3 класс**

**Естественные основы:** Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

**Социально-психологические основы.**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.

**Культурно-исторические основы**.

Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр.

**Приемы закаливания**: обливание, душ.

**Способы самоконтроля:** Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.

***Легкая атлетика.***

**3 класс.**

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Прави­ла соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

***Подвижные и спортивные игры.***

**3 класс.**

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу. Прави­ла техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе. ***Гимнастика с элементами акробатики.***

**3 класс.**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обес­печение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

***Лыжная подготовка.***

**3 класс.**

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Температурный режим. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

**Практическая часть**

***Легкая атлетика-16часов***

***Бег:*** равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

***Броски****:* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

***Метание****:* малого мяча на дальность из-за головы.

***Прыжки:*** на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

***Подвижные и спортивные игры-25часов***

***Баскетбол:*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

***Волейбол:*** подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

***Футбол:*** остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

**Гимнастика с основами акробатики-13часов**

**Строевые упражнения:**повороты кругом с разделением по команде «Кру-гом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

***Акробатические упражнения:*** из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

***Гимнастические упражнения прикладного характера:*** танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине - вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

***Лыжная подготовка-14часов***

***Передвижения на лыжах:*** попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

***Подвижные игры***

***на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:*** «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

***На материале раздела «Легкая атлетика»:*** «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

***На материале раздела «Лыжные гонки»:*** «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

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

**3. Тематическое планирование. 3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Количество часов | Примечание |
| 1 | **Инструктаж по ТБ и правила поведения на уроках л/а.** | 1 |  |
| 2 | Высокий старт. Бег с ускорением 30-40м. | 1 |  |
| 3 | Старт с опорой на одну руку. Бег на 60 м. | 1 |  |
| 4 | Круговая эстафета 50-60м. | 1 |  |
| 5 | Эстафетный бег. | 1 |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. | 1 |  |
| 7 | Метание малого мяча. | 1 |  |
| 8 | Бег в равномерном темпе | 1 |  |
| 9 | **ПТБ на уроках подвижных игр с элементами баскетбола.** Игра «Кто дальше бросит». | 1 |  |
| 10 | Стойка и передвижение игрока. | 1 |  |
| 11 | Передвижения, остановки прыжком. | 1 |  |
| 12 | Передачи мяча в парах и тройках на месте. | 1 |  |
| 13 | Ведение мяча правой и левой рукой на месте. | 1 |  |
| 14 | Броски по кольцу одной рукой с места. | 1 |  |
| 15 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 1 |  |
| 16 | Бросок мяча в кольцо с места с 3м. | 1 |  |
| 17 | Ведение мяча змейкой. | 1 |  |
| 18 | Ведение правой и левой рукой в движении. | 1 |  |
| 19 | **Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.** Строевые упражнения. Перекаты и группировка. | 1 |  |
| 20 | Кувырок вперёд. | 1 |  |
| 21 | Кувырок назад | 1 |  |
| 22 | Перекатом назад стойка на лопатках. | 1 |  |
| 23 | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. | 1 |  |
| 24 | Вис стоя и лежа. Подтягивание. | 1 |  |
| 25 | Вис на согнутых руках. Строевые упражнения. | 1 |  |
| 26 | Поднимание прямых и согнутых ног в висе. | 1 |  |
| 27 | Опорный прыжок. Наскок на мост с шага | 1 |  |
| 28 | Опорные прыжки. Наскок на мост с разбега. | 1 |  |
| 29 | Опорный прыжок. Вскок на козла в упор присев. Полоса препятствий. | 1 |  |
| 30 | Опорный прыжок. Вскок на козла в упор присев и прыжок вверх Лазание по скамейке. | 1 |  |
| 31 | Опорный прыжок согнув ноги. Лазание, равновесия. | 1 |  |
| 32 | **ПТБ на уроках по лыжной подготовке.** Температурный режим. Правила пользования лыжами. Требования к одежде. | 1 |  |
| 33 | Одноопорное скольжение. | 1 |  |
| 34 | Повороты на месте. | 1 |  |
| 35 | Поворот переступанием. | 1 |  |
| 36 | Освоение техники скользящего шага. | 1 |  |
| 37 | Передвижение скользящим шагом. Игра «Кто дальше съедет с горы?» | 1 |  |
| 38 | Попеременный двушажный ход | 1 |  |
| 39 | Одновременный двушажный ход | 1 |  |
| 40 | Одновременный бесшажный ход | 1 |  |
| 41 | Подъём на склон лесенкой. | 1 |  |
| 42 | Спуск в низкой стойке. | 1 |  |
| 43 | Подъем на склон «елочкой». | 1 |  |
| 44 | Спуск со склона в средней стойке | 1 |  |
| 45 | Медленное передвижение до 1500м | 1 |  |
| 46 | **ПТБ на уроках баскетбола.** Стойка и передвижение игрока. | 1 |  |
| 47 | Ловля и передача мяча на месте. | 1 |  |
| 48 | Ловля и передача мяча в движении. | 1 |  |
| 49 | Ведение на месте правой (левой) рукой и в движении шагом. | 1 |  |
| 50 | Ведение мяча между конусами правой (левой) рукой в движении. | 1 |  |
| 51 | Броски мяча в щит. | 1 |  |
| 52 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. | 1 |  |
| 53 | Бросок двумя руками от груди. | 1 |  |
| 54 | **ПТБ на уроках волейбола.** Стойка игрока. Перемещение | 1 |  |
| 55 | Передача мяча двумя руками сверху. | 1 |  |
| 56 | Передача мяча над собой. | 1 |  |
| 57 | Прием мяча снизу. | 1 |  |
| 58 | Передача в парах сверху | 1 |  |
| 59 | Нижняя прямая подача | 1 |  |
| 60 | Прием мяча снизу двумя руками | 1 |  |
| 61 | **П.Т.Б. на уроках Легкой атлетики.** Прыжок в высоту перешагиванием. | 1 |  |
| 62 | Высокий старт. Бег с ускорением 30-60м. | 1 |  |
| 63 | Бег 30 -60м со старта с опорой на одну руку. | 1 |  |
| 64 | Прыжок в длину с разбега 11—15 шагов | 1 |  |
| 65 | Метание мяча 150 г с 3—5 шагов разбега | 1 |  |
| 66 | Бег в равномерном темпе | 1 |  |
| 67 | Бег на средние дистанции. Развитие выносливости | 1 |  |
| 68 | Бег 1000метров по пересеченной местности | 1 |  |