

**Рабочая программа по учебному предмету**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**3 класс**

**начальное общее образование**

Составитель рабочей программы:

Лютый Виктор Владимирович

учитель физической культуры

первой квалификационной категории

**2020**

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты:**

1) 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;

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

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты:**

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

4) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

5) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

6) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

7) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

8) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

9) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

10) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

11) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

12) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

13) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования методическими пособиями в системе универсальных учебных действий.

**Предметные результаты:**

В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования (3 класс), начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

*Обучающийся научится:*

* ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».
* *Обучающийся получит возможность научиться:*
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* играть в баскетбол по упрощённым правилам;
* выполнять передвижения на лыжах

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре**

(Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека, ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека)

**Способы физкультурной деятельности**

(Режим дня и личная гигиена, режим дня и его составляющие, закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур)

**Физкультурно – оздоровительная деятельность (Физическое совершенствование)**

(Составление комплексов упражнений для развития мышечного корсета и увеличения подвижности суставов, программа утренней зарядки)

**«Баскетбол»**

(Основные стойки, броски мяча одной двумя руками, передачи мяча, ведения мяча, подвижные игры с элементами баскетбола)

**«Гимнастика»**

(Строевые действия в шеренге и колонне, выполнения строевых команд, акробатические упражнения, упоры, седы. Простейшие акробатические комбинации)

**«Лёгкая атлетика»**

(Освоение навыков ходьбы, Ходьба с изменением длины и частоты шага, с преодолением препятствий, спортивная ходьба, освоение навыков бега, прыжков)

**«Лыжная подготовка»**

Освоение команд и приёмов с лыжами, построение и перестроение на месте, повороты на месте и в движении, размыкания на месте)

**«Народные игры»**

(Русские народные игры. Игры, отражающие отношения человека к природе. Игры, отражающие быт русского народа. Игры на развитие физических качеств)

**Нормативы ВФСК «ГТО»**

(Прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя на скамье, челночный бег, метание мяча в мишень)

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Количество часов |
| **Лёгкая атлетика (12 часов)** | | |
|  | Ходьба и бег. Низкий старт.  Инструктаж по ТБ. | 1 |
|  | Ходьба и бег. Высокий старт  Игра "Белые медведи" | 1 |
|  | Ходьба и бег.  Игра "Команда быстроногих" | 1 |
|  | Ходьба и бег. **ВФСК ГТО** **тест**: **Бег на результат 30 м.**  Игра "Смена сторон". | 1 |
|  | **ВФСК ГТО** **тест**: **Прыжок в длину с места.** Игра "Гуси лебеди". | 1 |
|  | Прыжок в длину с места. Игра "Лиса и куры". | 1 |
|  | Прыжок в длину с места. Прыгающие воробышки". | 1 |
|  | Метание малого мяча с места на дальность. Игра "Попади в мяч". | 1 |
|  | **ВФСК ГТО тест: Метание малого мяча с места в цель.**  Игра "Попади в мяч" | 1 |
|  | Метание набивного мяча. Игра "Кто дальше бросит". | 1 |
|  | Метание набивного мяча | 1 |
|  | Бег по пересеченной местности | 1 |
| **Подвижные игры (12 часов)** | | |
|  | Подвижные игры ОРУ с обручами. Игры "Заяц без логова", "Удочка | 1 |
|  | Подвижные игры ОРУ с обручами. Игры "Заяц без логова", "Удочка". | 1 |
|  | Подвижные игры ОРУ в движении. Игры "Кто обгонит", "Через кочки и пенёчки". Эстафеты с мячами | 1 |
|  | Подвижные игры Игры "Кто обгонит", "Через кочки и пенёчки". Эстафеты с мячами | 1 |
|  | Подвижные игры. Игры "Наступление", "Метко в цель". Эстафеты с мячами. | 1 |
|  | Подвижные игры.  "Вызов номеров", " Защита укреплений", эстафета с | 1 |
|  | Подвижные игры. Игры "Вызов номеров", " Защита укреплений", эстафета с гимнастическими палками | 1 |
|  | Подвижные игры. Игры "Вызов номеров", " Защита укреплений", эстафета с гимнастическими палками | 1 |
|  | Подвижные. Игры "Кто дальше бросит", "Волк во рву". Эстафеты.игры | 1 |
|  | Подвижные игры ОРУ. Игры "Пустое место", "К своим флажкам". Эстафеты | 1 |
|  | ОРУ. Игры "Пустое место", "К своим флажкам". Эстафеты. | 1 |
|  | ОРУ. Игры "Кузнечики", "Попади в мяч". Эстафеты. | 1 |
| **Гимнастика (18 часов)** | | |
|  | Акробатика. Строевые упражнения.  Т.Б. На уроках гимнастики и подвижных играх. | 1 |
|  | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 |
|  | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 |
|  | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 |
|  | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 |
|  | Акробатика. Строевые упражнения. | 1 |
|  | Висы. Строевые упражнения. **ВФСК ГТО тест: Наклон вперед из положения стоя на скамье** | 1 |
|  | Висы. Строевые упражнения | 1 |
|  | Висы. Строевые упражнения | 1 |
|  | Висы. Строевые упражнения.  **ВФСК ГТО тест: Подтягивание в висе.** | 1 |
|  | Висы. Строевые упражнения | 1 |
|  | Висы. Строевые упражнения. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. | 1 |
|  | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | 1 |
|  | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | 1 |
|  | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | 1 |
|  | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | 1 |
|  | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | 1 |
|  | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | 1 |
| **Подвижные игры (6 часов)** | | |
|  | Подвижные игры "Заяц без логова", "Удочка". | 1 |
|  | Подвижные игры "Заяц без логова", "Удочка". | 1 |
|  | ОРУ в движении. Игры "Кто обгонит", "Через кочки и пенёчки". Эстафеты с мячами | 1 |
|  | ОРУ. Игры "Кузнечики", "Попади в мяч". Эстафеты. | 1 |
|  | ОРУ. Игры "Паровозики", "Наступление". Эстафеты. | 1 |
|  | ОРУ. Игры "Паровозики", "Наступление". Эстафеты. | 1 |
| **Лыжная подготовка (24 часа)** | | |
|  | Переноска лыж способом "под руку", надевание лыж. | 1 |
|  | Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. | 1 |
|  | Передвижение скользящим шагом 30м. Игра "Слушай сигнал". | 1 |
|  | Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра "Шире шаг" | 1 |
|  | Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход без палок | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход без палок. | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход с палками | 1 |
|  | Попеременный двухшажный ход с палками | 1 |
|  | Техника лыжных шагов. Подъём "лесенкой". | 1 |
|  | Техника лыжных шагов. Подъём "лесенкой" | 1 |
|  | Техника лыжных шагов. Подъём "лесенкой". | 1 |
|  | Спуски в высокой и низкой стойках | 1 |
|  | Спуски в высокой и низкой стойках | 1 |
|  | Техника лыжных шагов. Спуски в высокой и низкой стойках. | 1 |
|  | Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. | 1 |
|  | Подъёмы и спуски с небольших склонов. | 1 |
|  | Повороты переступанием вокруг носков. | 1 |
|  | Повороты переступанием вокруг носков. | 1 |
|  | Подъём ступающим шагом. | 1 |
|  | Техника лыжных шагов. Подъём ступающим шагом. | 1 |
|  | Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. | 1 |
|  | Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра "Кто быстрее | 1 |
|  | Техника лыжных шагов. Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе. | 1 |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)** | | |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра "Передал-садись". | 1 |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра "Передал-садись". | 1 |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра "Мяч - среднему". | 1 |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра "Мяч - среднему". | 1 |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра "Борьба за мяч". | 1 |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра "Борьба за мяч". | 1 |
| **Лёгкая атлетика (3 часа)** | | |
|  | Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра "Белые медведи" | 1 |
|  | Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра "Эстафета зверей" | 1 |
|  | Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра "Эстафета зверей" | 1 |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (12 часов)** | | |
|  | Подвижные игры. ОРУ с обручами. Игры "Заяц без логова", "Удочка". | 1 |
|  | Подвижные игры. ОРУ с обручами. Игры "Заяц без логова", "Удочка". | 1 |
|  | Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры "Кто обгонит", "Через кочки и пенёчки". Эстафеты с мячами. | 1 |
|  | Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры "Кто обгонит", "Через кочки и пенёчки". Эстафеты с мячами | 1 |
|  | Подвижные игры. ОРУ с мячами. Игры "Наступление", "Метко в цель". Эстафеты с мячами. | 1 |
|  | Подвижные игры. ОРУ. Игры "Вызов номеров", " Защита укреплений", эстафета с гимнастическими палками | 1 |
|  | Подвижные игры. ОРУ. Игры "Вызов номеров", " Защита укреплений", эстафета с гимнастическими палками | 1 |
|  | Подвижные игры. ОРУ. Игры "Вызов номеров", " Защита укреплений", эстафета с гимнастическими палками | 1 |
|  | Подвижные игры. ОРУ. Игры "Кто дальше бросит", "Волк во рву". Эстафеты | 1 |
|  | Подвижные игры. ОРУ. Игры "Пустое место", "К своим флажкам". Эстафеты. | 1 |
|  | Подвижные игры. ОРУ. Игры "Пустое место", "К своим флажкам". Эстафеты. | 1 |
|  | Подвижные игры. ОРУ. Игры "Кузнечики", "Попади в мяч". Эстафеты. | 1 |
| **Лёгкая атлетика (9 часов)** | | |
|  | Ходьба и бег | 1 |
|  | Ходьба и бег | 1 |
|  | Ходьба и бег | 1 |
|  | Ходьба и бег | 1 |
|  | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
|  | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
|  | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
|  | Метание мяча | 1 |
|  | Метание мяча | 1 |