

**1. Планируемые результаты 3 класс.**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

         — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их 'применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой..

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

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

- формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского фзкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 №1643)

**2. Содержание учебного курса**

**3 класс**

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. История ГТО.

**1.2. Социально-психологические основы.**

***.*** Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

**1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

***.*** Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

**2. Подвижные игры**. **Элементы спортивных игр.**

**2.1.**Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

**2.2.** Элементы баскетбола: броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча в парах на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо.

**2.3.** Элементы волейбола: броски и ловля мяча в парах, бросок и ловля мяча через сетку, подача мяча одной и двумя руками.

**2.4.** Элементы футбола: ведение мяча внутренней и внешней частью подъема стопы по прямой, по дуге, «змейкой»; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; передачи и прием мяча ногами на месте и с продвижением; игра вратаря; пенальти..

**3. Гимнастика с элементами акробатики.**

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Висы, упоры, перекаты, кувырок вперед, назад,«стойка на лопатках», «мост». Правила выполнения лазания по наклонной скамейке, лазанья и перелезания по гимнастической стенке Упражнения в равновесии: «цапля», «ласточка», на узкой рейке гимнастической скамейки. Упражнения на гибкость «кольцо», «полушпагат». Ползанье «по-пластунски», переползание через препятствие.

**4. Легкая атлетика**

Понятия *короткая и длинная дистанция, бег на скорость (30м, челночный бег), бег на выносливость( бег 1000м); высокий и низкий старт;* названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнения в прыжках в длину (с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

**5. Лыжная подготовка.**

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, название лыжного инвентаря; название лыжных ходов; температурный режим; переноска лыжного инвентаря; ступающий и скользящий шаги; попеременный двухшажный ход; одновременный безшажный и одновременный одношажный хода; повороты приставным шагом, переступанием, «упором»; торможение палками, падением, «плугом»; подъем «лесенкой», «елочкой», ступающим шагом; спуск в низкой и основной стойке.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Количество часов** | **Тема, содержание урока** | | | | |
|
| **Легкая атлетика и кроссовая подготовка 15 часов** | | | | | | |
| 1 | 1 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике ИОТ-017. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. История ГТО. | |
| 2 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места. |
| 3 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. сдача норм ГТО.Теория – Органы дыхания. |
| 4 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места сдача норм ГТО. |
| 5 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. |
| 6 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения стоя сдача норм ГТО. |
| 7 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча сдача норм ГТО. |
| 8 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. |
| 9 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Сгибание разгибание рук в упоре лежа сдача норм ГТО |
| 10 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м. |
| 11 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
| 12 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега сдача норм ГТО. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Теория – Олимпийские игры. |
| 13 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. |
| 14 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. |
| 15 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м. сдача норм ГТО |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр 9 часов** | | | | | | |
| 16 | 1 | Т.Б. на уроке по подвижным играм ИОТ-019. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | | | |
| 17 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | | | |
| 18 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | | | |
| 19 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | | | |
| 20 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты. Теория – Органы пищеварения. | | | |
| 21 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки». | | | |
| 22 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты. | | | |
| 23 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки». | | | |
| 24 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты. | | | |
| **Гимнастика с элементами акробатики 18 часов** | | | | | | |
| 25 | 1 | ТБ на уроке по гимнастике ИОТ-015. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. | | |
| 26 | 1 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа. | | |
| 27 | 1 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). сдача норм ГТО. Теория - Закаливание | | |
| 28 | 1 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа. | | |
| 29 | 1 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку. | | |
| 30 | 1 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа. | | |
| 31 | 1 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. | | |
| 32 | 1 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в висе стоя и лежа. | | |
| 33 | 1 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | | |
| 34 | 1 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне). | | |
| 35 | 1 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку. | | |
| 36 | 1 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне). | | |
| 37 | 1 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Теория – Олимпийские чемпионы гимнасты. | | |
| 38 | 1 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие (на бревне). | | |
| 39 | 1 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | | |
| 40 | 1 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3х10 сдача норм ГТО. | | |
| 41 | 1 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | | |
| 42 | 1 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. | | |
|  |  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр 6 часов** | | |
| 43 | 1 | Т.Б. на уроке по подвижным играм ИОТ-019. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | | |
| 44 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | | |
| 45 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | | |
| 46 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | | |
| 47 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты. | | |
| 48 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки». | | |
| **Лыжная подготовка 21 час** | | | | | | |
| 49 | 1 | ТБ на уроке по лыжной подготовке ИОТ-018. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием. | | |
| 50 | 1 | Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками). | | |
| 51 | 1 | Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием. | | |
| 52 | 1 | Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. Теория – Зимние Олимпийские игры. | | |
| 53 | 1 | Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием. | | |
| 54 | 1 | Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке. | | |
| 55 | 1 | Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. Стойке. | | |
| 56 | 1 | Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой». | | |
| 57 | 1 | Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Теория – Вода и питьевой режим. | | |
| 58 | 1 | Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты. | | |
| 59 | 1 | Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками). | | |
| 60 | 1 | Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м. | | |
| 61 | 1 | Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. | | |
| 62 | 1 | Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м. | | |
| 63 | 1 | Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты. | | |
| 64 | 1 | Прохождение дистанции 1500 м. сдача норм ГТО | | |
| 65 | 1 | Попеременный двухшажный ход. Эстафеты. | | |
| 66 | 1 | Передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью | | |
| 67 | 1 | Чередование ходов. | | |
| 68 | 1 | Игры на лыжах. | | |
| 69 | 1 | Игры на лыжах. | | |
|  |  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр 18 часов** | | |
| 70 | 1 | Т.Б. на уроке по подвижным играм ИОТ-019. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | | |
| 71 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты. | | |
| 72 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Охотники и утки». | | |
| 73 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты. | | |
| 74 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в мяч». | | |
| 75 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | | |
| 76 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч». | | |
| 77 | 1 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра. «Попади в мяч». | | |
| 78 | 1 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета. | | |
| 79 | 1 | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | | |
| 80 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | | |
| 81 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | | |
| 82 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | | |
| 83 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты. | | |
| 84 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки». | | |
| 85 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты. | | |
| 86 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки». | | |
| 87 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты. | | |
| **Легкая атлетика и кроссовая подготовка 15 часов** | | | | | | |
| 88 | 1 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике ИОТ-017. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | | |
| 89 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места. | | |
| 90 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча. сдача норм ГТО | | |
| 91 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места. | | |
| 92 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | | |
| 93 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на500м. | | |
| 94 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча. | | |
| 95 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | | |
| 96 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения стоя сдача норм ГТО | | |
| 97 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м. | | |
| 98 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | | |
| 99 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | | |
| 100 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | | |
| 101 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | | |
| 102 | 1 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м. сдача норм ГТО. | | |
|  |  | **Итого 102 часа** | | |