**Статус документа**

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 3 класса разработана на основе Основной образовательной программы начального общего образовании МБОУ СОШ № 8 им. П.А. Щипанова города Кузнецка, с учетом Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образовании, авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М,

**Структура документа**

Рабочая программа по физической культуре включает следующие разделы:

- ***планируемые результаты освоения учебного предмета;***

- ***содержание учебного предмета***, включающее перечень изучаемого учебного материала;

- ***тематическое планирование***, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

**I. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Рабочая программа по физической культуре обеспечивает обучающимся достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты**

**У обучающихся будут сформированы**:

* самоопределение к деятельности; выполнять упражнения в команде или группе; слушать команды учителя и понимать цель;
* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
* мотивация к учебной деятельности; следовать указаниям учителя;
* ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей; выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация;
* способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
* основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, осознание ответственности человека за общее благополучие;
* познавательный интерес, мотивация к учебной деятельности;
* развитие этических чувств – совести как регуляторов морального поведения;

установка на здоровый образ жизни.

* достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

***Обучающиеся получат возможность для формирования****:*

* *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
* *установка на здоровый образ жизни; взаимодействие в команде;*
* *учитывать позиции партнеров в общении, ориентации на их мотив и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*

**Метапредметные результаты**

***Регулятивные универсальные учебные действия***

**У обучающихся будут сформированы**:

* способности принимать и сохранять учебную задачу;
* способности в сотрудничестве с учителем строить новые учебные задачи;
* способности учитывать выделенные ориентиры действий в сотрудничестве с учителем;
* умения преобразовывать практическую задачу в познавательную.

***Обучающиеся получат возможность для формирования:***

* *планировать свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;*
* *проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;*
* *учитывать правило в планировании и контроле выполнения гимнастических упражнений;*
* *адекватно воспринимать речь учителя;*
* *проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;*
* *самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия во время лыжной подготовки и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце каждого действия;*
* *оценивать правильность выполнения упражнений игры в баскетбол;*
* *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.*

***Познавательные*  *универсальные учебные действия***

**У обучающихся будут сформированы**:

* умения осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;
* способности формировать знания о физической культуре; осуществлять расширенный поиск информации в Интернете**;**
* умения строить речевое высказывание в устной форме; правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге;
* умения осознанно строить сообщения в устной форме;
* способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бега;
* способности произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;
* умения осуществлять анализ выполнения действий активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;
* умения активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр.

***Обучающиеся получат возможность****:*

* *формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;*
* *осуществлять анализ выполнения действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;*
* *осуществлять наиболее эффективные способы движения на лыжах, спуска и подъема на лыжах;*
* *активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;*
* *произвольно и осознанно владеть правилами игры в спортивные игры.*

***Коммуникативные*  *универсальные учебные действия***

**У обучающихся будут сформированы**:

* умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
* умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты;
* умения слушать и вступать в диалог;
* умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
* умения слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастики;
* способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов;
* умения слушать и выполнять правила игры; использовать речь для регуляции своей деятельности.

***Обучающиеся получат возможность для формирования****:*

* *умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;*
* *умения строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет, формулировать правила движения на лыжах;*
* *умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;*
* *способности контролировать действия партнера, формулировать правила игры;*
* *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.*

**Предметные результаты**

**Основы знаний о физической культуре**

**Обучающиеся научатся***:* понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

***Обучающиеся получат возможность******научиться***: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

**Гимнастика с основами акробатики**

**Обучающиеся научатся**: выполнять гимнастические и акробатические упражнения на гимнастическом бревне, гимнастической перекладине, гимнастической стенке, кувырки, стойки, перекаты

***Обучающиеся получат возможность научиться****: выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации,*

**Легкая атлетика**

**Обучающиеся  научатся:** приобретут двигательные навыки, необходимые для каждого человека: бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи; будут демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств.

***Обучающиеся получат возможность научиться***: характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Лыжная подготовка**

**Обучающиеся научатся**: выполнять упражнения на лыжах: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный шаг, подъем в гору «лесенкой», «ёлочкой»; спуск с горы в низкой и высокой стойке.

***Обучающиеся получат возможность научиться****: выполнять передвижения на лыжах.*

**Подвижные и спортивные игры**

**Обучающиеся  научатся**: организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе  и в спортивном заде, соблюдать правила взаимодействия с игроками, выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Обучающиеся получат возможность научиться:****целенаправленно отбирать физические упражнения и игры; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах, играть в баскетбол, волейбол, футбол упрощенным правилам.*

**II. Содержание учебного предмета**

* 1. **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.**Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.**История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.**Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.**Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.**Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.**Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО

* 1. **Музыкально-ритмическая деятельность.**

Упражнение на ориентировку в пространстве. Ритмико-гимнастические упражнения. Игры под музыку. Танцевальные упражнения.

* 1. **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организующие команды и приемы.Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения.Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд; гимнастический мост. Акробатические комбинации*.* Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, Опорный прыжок: с разбега на гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера.Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по прямой и наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения:с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения:на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: набивного мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**III. Тематическое планирование (всего 102 часов)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание предмета** | **Тематическое планирование** | | | **Характеристика деятельности обучающихся** |
| * 1. **Знания о физической культуре (в процессе урока)** | | | | |
| **Физическая культура** | | | | |
| Физическая культура как систе­ма разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.  Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, пла­вание как жизненно важные спо­собы передвижения человека.  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: | Понятие о физической культу­ре.  Основные способы передви­жения человека.  Профилактика травматизма | | | ***Определять*** ситуации, требу­ющие применения правил пре­дупреждения травматизма.  ***Определять***состав спортив­ной одежды в зависимости от времени года и погодных усло­вий |
| **Из истории физической культуры** | | | | |
| История развития физической культуры и первых соревнова­ний. | Зарождение физической культу­ры на территории Древней Руси. | | | ***Пересказывать***тексты по ис­тории физической культуры. |
| **Физические упражнения** | | | | |
| Характеристика основных фи­зических качеств: силы, быстро­ты, выносливости, гибкости и равновесия.  Физическая подготовка и ее связь с развитием основных фи­зических качеств. | Общее представление о физи­ческом развитии.  Общее представление о физи­ческой подготовке. | | | ***Характеризовать***показатели физического развития.  ***Характеризовать***показатели физической подготовки. |
| **Способы физкультурной деятельности** | | | | |
| **Самостоятельные занятия** | | | | |
| Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц тулови­ща, развития основных физичес­ких качеств | Осанка и комплексы упражне­ний по профилактике ее нару­шения. | | | ***Составлять***комплексы упраж­нений для формирования пра­вильной осанки. |
| **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью** | | | | |
| Измерение показателей осанки и физи­ческих качеств. | Измерение показателей разви­тия физических качеств. | | | ***Измерять***показатели разви­тия физических качеств. |
| **Самостоятельные игры и развлечения** | | | | |
| Организация и проведение по­движных игр (на спортивных площадках и в спортивных за­лах) Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и норм комплекса ВФСК ГТО. | Игры и развлечения в зимнее время года.  Игры и развлечения в летнее время года.  Знать тестовые упражнения по ВФСК ГТО | | | ***Общаться***и ***взаимодейство­вать***в игровой деятельности.  ***Осваивать*** навыки по само­стоятельному выполнению комплекса ВФСК ГТО |
| **Физическое совершенствование** | | | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | |
| Комплексы физических уп­ражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки.  Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  Комплексы дыхательных уп­ражнений. | Оздоровительные формы за­нятий.  Развитие физических качеств. Профилактика утомления | | | ***Осваивать***универсальные умения по самостоятельному вы­полнению упражнений в оздоро­вительных формах занятий.  ***Моделировать***физические нагрузки для развития основных физических качеств.  ***Осваивать***навыки по само­стоятельному выполнению упраж­нений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз |
| * 1. **Музы­кально-ритмическая деятельность (34 ч)** | | | | |
| Уп­ражнения на ориентировку в пространстве  Ритмико-гим­настические упражнения  Игры под музыку  Танцеваль­ные упражнения | Упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.  Ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных на­выков.  Упражнения на выработку координационных движений.  Исполнение танцев. | | | Правильно и быстро ***находить*** нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка.  ***Отмечать*** в движении ритмический рисунок, акцент, ***слы­шать*** *и* самостоятельно ***менять***движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно ***пе­рестраиваться,*** быстро ***реагировать*** на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;  ***различать*** основные характерные движения некоторых народных танцев, *исполнять* различные танцы. |
| * 1. **Спортивно-оздоровительная деятельность (68 часов)** | | | | |
| **Гимнастика с основами акробатики (14ч)** | | | | |
| Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.  **Акробатические упражнения.**Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед гимнастический мост.    **Упражнения на низкой гим­настической перекладине:** висы, перемахи.  **Опорный прыжок**, с разбега на гимнастического козла.  **Гимнастические упражнения прикладного характера.** Пере­движение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами ла­занья и перелезания, переполза­ния, передвижение по наклон­ной гимнастической скамейке | Движения и передвижения строем.  Акробатика.  Снарядная гимнастика.  Прикладная гимнастика | | | ***Осваивать***универсальные умения, связанные с выполнени­ем организующих упражнений.  ***Различать***и *выполнять* стро­евые команды: «Смирно!», «Воль­но!», «Шагом марш!», «На ме­сте!», «Равняйсь!», «Стой!».  ***Осваивать***универсальные умения по взаимодействию в па­рах и группах при разучивании акробатических упражнений.  ***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  Осваивать технику гимнасти­ческих упражнений на спортив­ных снарядах.  ***Выявлять*** и характеризовать ошибки при выполнении гим­настических упражнений.  ***Соблюдать***правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.  ***Соблюдать***правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |
| **Легкая атлетика (19ч)** | | | | |
| **Беговые упражнения*:*** с вы­соким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с из­меняющимся направлением дви­жения, из разных исходных по­ложений; челночный бег; высо­кий старт с последующим ускорением.  **Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на мес­те и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.  **Броски*:*** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.  **Метание*:*** малого мяча в вер­тикальную цель и на дальность | Беговая подготовка.  Прыжковая подготовка.  Броски большого мяча.  Метание малого мяча | | ***Описывать***технику беговых упражнений.  ***Выявлять*** характерные ошиб­ки в технике выполнения бего­вых упражнений.  ***Осваивать***технику бега раз­личными способами.  ***Проявлять***качества силы, быстроты, выносливости и коор­динации при выполнении бего­вых упражнений.  ***Соблюдать***правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  ***Описывать*** технику прыжко­вых упражнений.  *Выявлять* характерные ошиб­ки в технике выполнения прыж­ковых упражнений.  ***Соблюдать***правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.  ***Осваивать***технику бросков большого мяча.  ***Соблюдать***правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.  ***Описывать***технику метания малого мяча.  ***Соблюдать***правила техники безопасности при метании мало­го мяча. | |
| **Лыжная подготовка (13ч)** | | | | |
| **Передвижение на лыжах разными способами.**  **Повороты, спуски, подъемы, торможения**. | Лыжная подготовка.  Технические действия на лы­жах | ***Выявлять***характерные ошиб­ки в технике выполнения лыж­ных ходов.  ***Проявлять***выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными спосо­бами передвижения.  ***Применять***правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  ***Объяснять***технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  ***Осваивать***технику поворо­тов, спусков.  ***Проявлять***координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | | |
| **Подвижные и спортивные игры (22 ч)** | | | | |
| **На материале гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием стро­евых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  **На материале легкой атлетики:**прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  **На материале лыжной подго­товки:**эстафеты в передвижени­ях на лыжах, упражнения на вы­носливость и координацию.  **На материале спортивных игр.**  **Футбол:** удар по неподвижно­му и катящемуся мячу; останов­ка мяча; ведение мяча; подвиж­ные игры на материале футбола.  **Баскетбол:** специальные пере­движения без мяча; ведение мя­ча; броски мяча в корзину; по­движные игры на материале баскетбола.  **Волейбол:** подбрасывание мя­ча; подача мяча; прием и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола. | Подвижные игры.  Спортивные игры.  Общефизическая подготовка | ***Осваивать***универсальные умения в самостоятельной орга­низации и проведении подвиж­ных игр.  ***Излагать***правила и условия проведения подвижных игр.  ***Принимать***адекватные реше­ния в условиях игровой деятель­ности.  ***Осваивать***универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой де­ятельности.  ***Соблюдать***дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  ***Осваивать***универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой дея­тельности.  ***Выявлять*** ошибки при выпол­нении технических действий из спортивных игр.  ***Соблюдать*** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  ***Развивать*** физические качества | | |