

**Рабочая программа по Физической культуре для 3 класса составлена на основе:**

1. Федерального закона №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г. №373 с изменениями от 31.12.2015г. №1576.
3. Авторской программы Лях В. И. «Физическая культура. 1–4 классы», (учебно-методический комплект «Школа России»)
4. Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ СОШ №1.
5. Положение МАОУ СОШ №1 «О разработке педагогами учебных рабочих программ по предметам», утверждённого на педагогическом совете (протокол № 4 от 04.05.2016г.)

**С учётом:**

1. Федерального перечня учебников от 31 марта 2014г. №253.

**Учебник:** Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для общеобразоват. Организаций/ В.И.Лях.- 14-е изд.- М.: Просвещение, 2013.- 190 с.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в третьем классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимает физическую культуру как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимает, что здоровье - важнейшее условие саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимает, что физическая культуры - средство организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- бережно относится к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявляет доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительно относится к окружающим, проявляет культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственно относится к порученному делу, проявляет осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области эстетической культуры:*

- воспринимает красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимает культуру движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- воспринимает спортивное соревнование как культурно-массовое зрелищное мероприятие, проявляет адекватные нормы поведения.

*В области физической культуры:*

- владеет способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** 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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*Учащиеся научатся:*

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических

упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Личностные результаты** проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## Содержание учебного предмета

### **Беседы – 14 часов**

Когда и как возникла физическая культура и спорт.

Олимпийские игры.

Твой организм.

Внутренние органы.

Личная гигиена.

Закаливание.

Органы пищеварения.

Здоровый образ жизни.

Пища и питательные вещества.

Вода и питьевой режим.

Первая помощь при травме.

Тренировка ума и характера.

Твои физические способности.

Твой спортивный уголок.

### **Упражнения – 9 часов**

«Ветер на планете».

«Дорожка».

«Акробат».

«Скамеечка».

Упражнения на равновесие.

Игровые упражнения.

Упражнения со скакалкой.

### **Игры – 11 часов**

Учимся, играя!

Смелые воробышки.

Хитрая лиса.

Мы весёлые ребята!

Пожарные на учении.

Карусель.

Затейники.

Ловушка.

Найди свой цвет!

Будь ловким!

По местам

### **Проектная деятельность.**

1. Твой спортивный уголок.
2. Здоровый образ жизни.

### Учебно – тематическое планирование

№ раздела	Название раздела	Количество часов
1	Беседы	14 часов
2	Упражнения	9 часов
3	Игры	11 часов

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре

№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата		Примечание
			план	факт	
1.	Техника безопасности на уроке физкультуры. Игра «По местам!»	1			
2.	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах	1			
3.	Прыжки на месте .Эстафеты с разными предметами	1			
4.	Олимпийские игры	1			
5.	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Конкурс класса на ученика с лучшей осанкой.	1			
6.	Твой организм Основные части тела	1			
7.	Основные внутренние органы человека	1			
8.	Упражнения со скакалкой.	1			
9.	Личная гигиена	1			
10.	Ознакомление с техникой выполнения прыжков в длину с разбега. Игра «Найди свой цвет!».	1			
11.	Закаливание	1			
12.	Совершенствование техники метания мяча в цель. Правила метания мяча с разбега. Игра «Ловушки».	1			
13.	Органы пищеварения	1			
14.	Здоровый образ жизни младшего школьника. Упражнения с мячом большого диаметра	1			
15.	Игра «Затейники».	1			
16.	Пища и питательные вещества	1			
17.	Лазание по гимнастической стенке.				

	Подвижная игра «Карусель».	1			
18.	Игра «Пожарные на учении». Веселые старты.	1			
19.	Вода и питьевой режим	1			
20.	<b>Первая помощь при травмах. Практическая работа</b>	1			
21.	Полоса препятствий. Игра «Мы – веселые ребята!».	1			
22.	Обучение технике выполнения упражнений на равновесие. Комплекс упражнений «Скамеечка».	1			
23.	Тренировка ума и характера	1			
24.	Техника акробатических упражнений. Статистическое и динамическое равновесие. Комплекс упражнений «Акробат».	1			
25.	Твои физические способности	1			
26.	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. Игра «Хитрая лиса».	1			
27.	Твой спортивный уголок	1			
28.	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. Комплекс упражнений «Дорожка».	1			
29.	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места.	1			
30.	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1			
31.	Танцевальная минутка «Если нравится тебе». Комплекс упражнений «Ветер на планете».	1			
32.	Веселые старты.	1			

33.	Игровое упражнение «Смелые воробышки».	1			
34.	Подвижные игры «Учимся, играя!».	1			
35.	<b>Итоговое занятие. Собеседование.</b>	1			