

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

***Способы самостоятельной деятельности***. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их   
отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов   
физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

***Физическое совершенствование*.***Оздоровительная физическая культура*. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на   
гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

— становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

— формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

— проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

— уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

— стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

— проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

— находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

— устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

— сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

— выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

— воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

— высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

— управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

— обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

— выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

— выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

— проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**

**3 КЛАСС**

К концу обучения **в третьем классе** обучающийся научится:

— соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

— демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

— измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

— выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

— выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

— выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

— передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;

— демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

— демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

— выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

— передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

— выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на

месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);  
— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3 КЛАССА:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **единица измерения** | **мальчики оценка "5"** | **мальчики оценка "4"** | **мальчики оценка "3"** | **девочки оценка "5"** | **девочки оценка "4"** | **девочки оценка "3"** |
| **Челночный бег 3\*10м** | секунд | 8,8 | 9,9 | 10,2 | 9,3 | 10,3 | 10,8 |
| **Бег 30 метров** | секунд | 5,1 | 6,6 | 6,8 | 5,3 | 6,7 | 7,0 |
| **Бег 1000 метров** | мин:сек | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени |
| **Прыжок в длину с места** | см | 160 | 130 | 120 | 150 | 130 | 115 |
| **Подтягивание на перекладине** | кол-во раз | 5 | 3 | 2 | - | - | - |
| **Отжимания от пола** | кол-во раз | 15 | 10 | 6 | 10 | 6 | 3 |
| **Приседания за 1 минуту** | кол-во раз | 42 | 40 | 38 | 40 | 38 | 36 |
| **Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)** | кол-во раз | 6 | 4 | 2 | 5 | 3 | 1 |
| **Прыжки на скакалке, за 1 минуту** | кол-во раз | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тема урока/раздел** | | Кол-во часов, отводимых на освоение темы/раздела | | Электронные учебно-методические материалы | Дата | |
| план | факт |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** | | | | | Российская электронная школа  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |  | |
| 1.1. | | **Физическая культура у древних народов** | | 1 |  |  |
| Итого по разделу | | | | 1 |  | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | |  | |
| 2.1. | | **Виды физических упражнений** | | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.2. | **Измерение пульса на уроках физической культуры** | 1 | Российская электронная школа  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |  |  |
| 2.3. | **Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой** | 1 |  |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | |  | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | |  | |
| 3.1. | **Закаливание организма** | 1 |  |  |
| 3.2. | **Дыхательная гимнастика** | 1 |  |  |
| 3.3. | **Зрительная гимнастика** | 1 |  |  |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | |  | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые команды и упражнения** | 4 |  |  |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Лазанье по канату** | 4 |  |  |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Передвижения по гимнастической скамейке** | 4 |  |  |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Передвижения по гимнастической стенк***е* | 4 |  |  |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Прыжки через скакалку** | 4 |  |  |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Ритмическая гимнастика»** | 4 |  |  |
| 4.7. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные упражнения** | 4 |  |  |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с разбега** | 4 |  |  |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски набивного мяча** | 4 |  |  |
| 4.10. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения повышенной координационной сложности** | 4 |  |  |
| 4.11. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом** | 4 |  |  |
| 4.12. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Повороты на лыжах способом переступания** | 4 |  |  |
| 4.13. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Повороты на лыжах способом переступания** | 4 |  |  |
| 4.15. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | 12 |  |  |
| 4.16. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Спортивные игры** | 22 |  |  |
| Итого по разделу | |  |  |  | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | |  |  | |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** | 10 | <https://www.gto.ru/> |  |  |
| Итого по разделу | | 10 |  | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 |  |  |  |