****

**Рабочая программа по физической культуре**

 **3 класс**

**Разделы:**

1. **Планируемые результаты изучения учебного предмета**
2. **Содержание учебного предмета**
3. **Тематическое планирование**
	* + 1. **Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные результаты***

1. формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
2. формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;
3. развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;
4. развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;
5. развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить
6. выходы из спорных ситуаций;
7. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной
8. справедливости и свободе;
9. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
10. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты***

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;
3. определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
4. готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;
5. овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
6. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

 ***Предметные результаты***

1. формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
2. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

 **Ученик должен демонстрировать**:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Скоростные | Бег 30 метров с высокого старта, с. | 6.5 | 7.0 |
| Силовые | Прыжок в длину, м. | 130 | 125 |
| К выносливости | Бег 1000 м. | Без учета времени |
| К координации | Челночный бег 3х10 м.,с. | 11.0 | 11.5 |

 **Система оценки достижения планируемых результатов:**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Оценивание ведётся без выставления бальной отметки, сопровождается словесной оценкой.

 **Контрольно-измерительные материалы по курсу:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
|  | Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) | 11-12 | 9-10 | 7-8 | 9-10 |   7-8 |   5-6 |
| Прыжок в длину с места(см) | 118-120 | 115-117 | 105-114 | 116-118 | 113-115 | 95-112 |
| Наклон вперед не сгибая ног | Коснуть-ся лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться колен лбом | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта (с) | 9.8 | 10.2 | 10.4 | 10.4 | 10.8 | 11.2 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

**Требования к уровню подготовки учащихся.**

**Уровень подготовки обучающихся**

Врезультате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

**Учащиеся должны знать:**

* об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
* о способах и особенностях движений, передвижений;
* о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливаю­щих процедур, профилактике нарушений осанки;
* о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

**Учащиеся должны уметь:**

* выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного мате­риала;
* выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
* взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.
* По окончании начальной школы обучающиеся должны показать уровень физической подготов­ленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обяза­тельному минимуму содержания образования.

**2. Содержание учебного предмета**

по разделу **«*Знания о физической культуре*»(**5 часов): Физическая культура.

История физической культуры. Физические упражнения. Самостоятельные занятия. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельные игры и развлечения. Комплексы упражнений.

по разделу **«*Гимнастика с элементами акробатики*»** (29 часов): 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 и назад, гимнастический мост). Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине (висы, перемахи). Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера ( прыжки со скакалкой, передвижения по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамье).

по разделу **«*Легкая атлетика*»**(24 часа): Беговые упражнения(бег 30м, челночный бег 3\*10м). Прыжковые упражнения (в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание). Броски (большого мяча (1кг.) на дальность разными способами). Метание (малого мяча в вертикальную цель и на дальность).

по разделу **«*Лыжная подготовка*»**(13 часов): Передвижения на лыжах. Повороты. Спуски. Подъемы. Торможение.

по разделу ***«Подвижные и спортивные игры*»** (31 час): пас ногами и руками, передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, броски и ловля мяча различными способами, футбольные упражнения, стойки баскетболиста, ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки - дай руку», «Ночная охота», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Каракатица», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Каракатица», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, пионербол).

**3 . Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование разделов и тем** | **Общее кол-во часов** | **Зачеты****(тестирование)** |
| **1** | Знания о физической культуре | **5** | **1** |
| **2** | Гимнастика с элементами акробатики | **29** | **8** |
| **3** | Легкая атлетика | **24** | **12** |
| **4** | Лыжная подготовка | **13** | **1** |
| **5** | Подвижные игры | **31** | **2** |