****

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана на основе

требований к планируемым результатам освоения основной образовательной программы МБОУ « Тагнинская ООШ», реализующей федеральный государственный образовательный стандарт на уровне основного общего образования**.**

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане — обязательная часть.**

**Уровень подготовки учащихся — базовый.**

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа — 3 часа в неделю.

Рабочая программа направлена на достижение планируемых предметных результатов

освоения обучающимися программы начального общего образования по физической культуре, а также планируемых результатов междисциплинарных учебных программ по формированию универсальных учебных действий (личностных универсальных учебных действий, регулятивных универсальных учебных действий, коммуникативных универсальных учебных действий, познавательных универсальных учебных действий), основ учебной деятельности, освоения техники физической культуры.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**« Физическая культура» 3 класс**

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов физической культуры.

**Личностными результатами** освоения, учащимися 3 класса 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 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.

**Предметные результаты:**

Ученик научится:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

Ученик получит возможность научиться:

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**Содержание курса**

**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.

**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 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, 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 старт, финиш, 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). 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;; повороты приставным шагом, переступанием, «упором»; торможение палками, падением, «плугом»; подъем «лесенкой», «елочкой», ступающим шагом; спуск в низкой и основной стойке.

Тематическое планирование по физической культуре 3 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Тема, содержание урока | | | Кол - во  часов |
|
| Легкая атлетика и кроссовая подготовка 15 часов | | | | |
| 1 | | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Здоровье и развитие человека. | | 1 |
| 2 | | Бег 30 м. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш». | | 1 |
| 3 | | Бег 30 м. Олимпийские игры. | | 1 |
| 4 | | Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 1 |
| 5 | | **Входной контроль.** Подтягивания. Прыжки в длину с места. | | 1 |
| 6 | | Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 1 |
| 7 | | Что такое физическая культура. Метания мяча. | | 1 |
| 8 | | Метания мяча. Подтягивания. | | 1 |
| 9 | | Метания мяча. Игра « Пустое место» | | 1 |
| 10 | | Игра « Волк во рву». Прыжки через скакалку. | | 1 |
| 11 | | Ходьба и медленный бег. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 1 |
| 12 | | Челночный бег 3х10. Подтягивания. | | 1 |
| 13 | | Равномерный бег. Игра « Совушка» | | 1 |
| 14 | | Челночный бег.3х10м.Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | 1 |
| 15 | | Многоскоки. Игра «Проверь себя». | | 1 |
| Подвижные игры 12 часов | | | | |
| 16 | | Техника безопасности на уроке подвижные игры. Личная гигиена. | | 1 |
| 17 | | Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | | 1 |
| 18 | | Эстафеты. Передачи и ловли мяча на месте. Закаливание. | | 1 |
| 19 | | Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | | 1 |
| 20 | | Ведение мяча на месте. Эстафеты. | | 1 |
| 21 | | Ведение мяча на месте. Спортивная одежда и обувь. | | 1 |
| 22 | | Ведение мяча с изменением направления. Органы дыхания. | | 1 |
| 23 | | Передачи и ведения мяча. Подвижная игра «Попади в мяч». | | 1 |
| 24 | | Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч». | | 1 |
| 25 | | Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | | 1 |
| 26 | | Самоконтроль. Подвижная игра «Мяч на полу». | | 1 |
| 27 | | Развитие скоростно-силовых способностей. « Проверь себя» | | 1 |
| Гимнастика с элементами акробатики 21 час | | | | |
| 28 | | Техника безопасности на уроке по гимнастике. Осанка | | 1 |
| 29 | | Строевы упражнения.Первая помощь при травмах. | | 1 |
| 30 | | Группировка присев, сидя, лёжа. Перекаты в сторону. | | 1 |
| 31 | | Строевые упражнения. Акробатические упражнения. | | 1 |
| 32 | | Акробатические упражнения. | | 1 |
| 33 | | Прыжки через скакалку. | | 1 |
| 34 | | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. | | 1 |
| 35 | | Медленный бег. Упражнения в равновесии. | | 1 |
| 36 | | Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. | | 1 |
| 37 | | Лазание по наклонной скамейке. Бодрость, грация, координация. | | 1 |
| 38 | | Лазание по наклонной скамейке. | | 1 |
| 39 | | Строевые упражнения. Акробатические упражнения | | 1 |
| 40 | | Акробатические упражнения. Утренняя гимнастика. | | 1 |
| 41 | | Упражнение на гибкость. Физкультминутка. | | 1 |
| 42 | | Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость. | | 1 |
| 43 | | Перелезание через препятствия. Прыжки через скакалку. | | 1 |
| 44 | | Упражнения в равновесии. | | 1 |
| 45 | | Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость. | | 1 |
| 46 | | Акробатические комбинации.. | | 1 |
| 47 | | Лазание по наклонной скамейке. | | 1 |
| 48 | | Круговая тренировка. Лазание по наклонной скамейке.» Проверь себя» | | 1 |
| Лыжные гонки 16 часов | | | | |
| 49 | | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Спортивная форма | | 1 |
| 50 | | Скользящий шаг. Безопасное падение на лыжах. | | 1 |
| 51 | | Передвижение скользящим шагом .Повороты переступанием. | | 1 |
| 52 | | Эстафеты. Скользящий шаг | | 1 |
| 53 | | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 800м | | 1 |
| 54 | | Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке. | | 1 |
| 55 | | Подъем скользящим шагом. Спуски в низкой стойке. | | 1 |
| 56 | | Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой». | | 1 |
| 57 | | Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой». | | 1 |
| 58 | | Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты. | | 1 |
| 59 | | Попеременный двухшажный ход (с палками). | | 1 |
| 60 | | Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции 1000 м. | | 1 |
| 61 | | Торможение плугом.Эстафеты. | | 1 |
| 62 | | Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции 1500 м. | | 1 |
| 63 | | \Торможение плугом и упором . Эстафеты. | | 1 |
| 64 | | Прохождение дистанции 1500 м. | | 1 |
| Подвижные игры 20 часов | | | | |
| 65 | | Техника безопасности на уроке по подвижным игра. Игры. | | 1 |
| 66 | | Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | | 1 |
| 67 | | Эстафеты. Ведения мяча в шаге. | | 1 |
| 68 | | Ведения мяча в шаге и с изменением направления | | 1 |
| 69 | | Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | | 1 |
| 70 | | Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».Бросок мяча 1кг. | | 1 |
| 71 | | Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | | 1 |
| 72 | | Подвижная игра «Мяч на полу».Бросок и ловля руками от груди. | | 1 |
| 73 | | Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | | 1 |
| 74 | | Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | | 1 |
| 75 | | Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». | | 1 |
| 76 | | Строевые упражнения. Подвижная игра «Волки во рву». | | 1 |
| 77 | | Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | | 1 |
| 78 | | Подвижная игра «Волки во рву».Ведения мяча в шаге | | 1 |
| 79 | | Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | | 1 |
| 80 | | Подвижная игра «Попади в мяч».  Бросок и ловля руками от груди. | | 1 |
| 81 | | Ведения мяча . Эстафеты. | | 1 |
| 82 | | Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч». | | 1 |
| 83 | | Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | | 1 |
| 84 | | Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». Проверь себя | | 1 |
| Легкая атлетика 18 часов | | | | |
| 85 | | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике Высокий старт. Бег 30 м. | 1 | |
| 86 | | Прыжок в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | |
| 87 | | Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | |
| 88 | | Бег 40 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | |
| 89 | | Прыжок в длину .Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | |
| 90 | | Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | |
| 91 | | Высокий старт. Бег 1000 м. | 1 | |
| 92 | | Бег 60 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | |
| 93 | | Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | |
| 94 | | Прыжок в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | |
| 95 | | Высокий старт. Бег 1000 м. | 1 | |
| 96 | | Бег 30 м. Метания мяча. | 1 | |
| 97 | | **Итоговый контроль.** Прыжок в длину с места. Подтягивание.Бег. | 1 | |
| 98 | | Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | |
| 99 | | Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | |
| 100 | | Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу. | 1 | |
| 101 | | Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | |
| 102 | | Итоговая игра «Первая помощь при травмах». | 1 | |