**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 3 КЛАССА**

Рабочая программа курса «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевич «Физическая культура 3» , Федерального Закона Российской Федерации №273 от 29.12.2012 «Об образовании в РФ», положения о рабочей программе от 29.08.2016 года приказ №10.

**1. «Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения физической культурой»**

**Личностные результаты**

Учащиеся научатся:

* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получат возможность научиться:

* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты**:

Учащиеся научатся:

* 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;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получат возможность научиться:

* 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;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* 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**:

Учащиеся научатся:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* 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;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получат 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 её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Использование широкого спектра современных педагогических технологий дает возможность продуктивно использовать учебное  время и добиваться высоких результатов обученности учащихся:

- **технология дифференцированного физкультурного образования;**

***-*** обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;

- **информационно-коммуникативные технологии;**

**- здоровьесберегающие технологии;**

**- деятельностные технологии обучения;**

**- проектная деятельность.**

**2. Содержание учебного предмета**

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И. Лях, А.А. Зданевич). При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – заменена разделом «Кроссовая подготовка» из-за отсутствия лыжной базы, на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено 6 часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций МОиН РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделе «Подвижные игры».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре:

- естественные основы

- социально-психологические основы

- приёмы закаливания

- способы саморегуляции

- способы самоконтроля

- Легкоатлетические упражнения:

- бег - прыжки - метания

- Гимнастика с элементами акробатики:

- построения и перестроения

- общеразвивающие упражнения с предметами и без

- упражнения в лазанье и равновесии

- простейшие акробатические упражнения

- Кроссовая подготовка:

- освоение техники бега в равномерном темпе

- чередование ходьбы с бегом

- упражнения на развитие выносливости

- Подвижные игры:

- освоение различных игр и их вариантов

- система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами баскетбола

 Главной и первостепенной задачей является необходимость повышения качества образования, а это возможно через совершенствование форм и методов обучения, через внедрение **образовательных технологий:** личностно-ориентированного, развивающего, проблемного обучения, а также игровой, проектной деятельности, здоровьесберегающей, информационно-коммуникативной, системно - деятельностной, портфолио и др.

 Данные технологии позволяют в системе применять на уроках для лучшего освоения учебного материала и достижения планируемых результатов следующие **методы:**

- проблемный;

- частично- поисковый;

- метод диалога;

- метод сотрудничества;

- метод прогнозирования.

 Оценить достижения планируемых результатов освоения учебной программы «Физическая культура» предполагает комплексный подход, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трех групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

 Система оценки предусматривает уровневый подход к содержанию оценки и инструментарию для оценки достижения планируемых результатов.

 Одним из проявлений уровневого подхода является оценка индивидуальных образовательных достижений на основе «метода сложения», при котором фиксируется достижение уровня, необходимого для успешного продолжения образования, что позволяет выстраивать индивидуальные траектории движения с учетом зоны ближайшего развития, формировать положительную учебную и социальную мотивацию.

 Оценка метапредметных результатов должна сформировать у обучающихся:

- способность и готовность к освоению систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;

- способность к сотрудничеству и коммуникации;

- способность к решению личностно и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику;

- способность к самоорганизации и рефлексии.

***3.* Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | **Базовая часть** | 77 | 78 | 78 | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 17 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | 22 | 24 | 24 | 24 |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами спортивных игр  | 22 | 24 | 24 | 24 |
|  | ИТОГО: | 99 | 102 | 102 | 102 |

**Приложение**

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема урока** | **Формы организации учебных занятий** | **Примечание** |
| 1 |  | **Инструктаж по ТБ.** Ходьба и бег.  | урок |  |
| 2 |  | Ходьба и бег  | урок |  |
| 3 |  | Ходьба и бег  | урок |  |
| 4 |  | Ходьба и бег  | Урок, сдача нормативов |  |
| 5 |  | Прыжки  | урок |  |
| 6 |  | Прыжки  | урок |  |
| 7 |  | Прыжки  | урок, сдача нормативов |  |
| 8 |  | Метание  | урок |  |
| 9 |  | Метание  | урок |  |
| 10 |  | Метание  | урок, сдача нормативов |  |
| 11 |  | **Инструктаж по ТБ**.Подвижные игры | урок |  |
| 12 |  | Подвижные игры | урок |  |
| 13 |  | Подвижные игры | урок |  |
| 14 |  | Подвижные игры | урок |  |
| 15 |  | Подвижные игры | урок |  |
| 16 |  | Подвижные игры | урок |  |
| 17 |  | Подвижные игры | урок |  |
| 18 |  | Подвижные игры | урок |  |
| 19 |  | Подвижные игры | урок |  |
| 20 |  | Подвижные игры | урок |  |
| 21 |  | Подвижные игры с элементами футбола  | урок |  |
| 22 |  | Подвижные игры с элементами футбола  | урок |  |
| 23 |  | Подвижные игры с элементами футбола  | урок |  |
| 24 |  | Подвижные игры с элементами баскетбола  | урок |  |
| 25 |  | Подвижные игры с элементами баскетбола  | урок |  |
| 26 |  | Подвижные игры с элементами баскетбола  | урок |  |
| 27 |  | Подвижные игры с элементами баскетбола  | урок |  |
| 28 |  | **Гимнастика с элементами** акробатики. Инструктаж по ТБ. | урок |  |
| 29 |  | Акробатика. Строевые упражнения.  | урок |  |
| 30 |  | Акробатика. Строевые упражнения.  | урок |  |
| 31 |  | Акробатика. Строевые упражнения.  | урок |  |
| 32 |  | Акробатика. Строевые упражнения.  | урок |  |
| 33 |  | Акробатика. Строевые упражнения.  | урок |  |
| 34 |  | Акробатика. Строевые упражнения.  | урок |  |
| 35 |  | Висы и упоры. Строевые упражнения.  | урок |  |
| 36 |  | Висы и упоры. Строевые упражнения.  | урок |  |
| 37 |  | Висы и упоры. Строевые упражнения.  | урок |  |
| 38 |  | Висы и упоры. Строевые упражнения.  | урок |  |
| 39 |  | Висы и упоры. Строевые упражнения.  | урок |  |
| 40 |  | Опорный прыжок, лазание, равновесие  | урок |  |
| 41 |  | Опорный прыжок, лазание, равновесие  | урок |  |
| 42 |  | Опорный прыжок, лазание, равновесие  | урок |  |
| 43 |  | Опорный прыжок, лазание, равновесие  | урок |  |
| 44 |  | Опорный прыжок, лазание, равновесие  | урок, сдача нормативов |  |
| 45 |  | Опорный прыжок, лазание, равновесие  | урок, сдача нормативов |  |
| 46 |  | **Подвижные игры элементами** волейбола. Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. | урок |  |
| 47 |  | Подвижные игры элементами волейбола. | урок |  |
| 48 |  | **Инструктаж по ТБ**. Ступающий и скользящий шаг. Прохождение дистанции до 500м в медленном темпе. | урок |  |
| 49 |  |  Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг. Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 800м в медленном темпе. | урок |  |
| 50 |  | Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. | урок |  |
| 51 |  | Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. | урок |  |
| 52 |  | Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе. Попеременный двухшажный ход. | урок |  |
| 53 |  | Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе. Линейные эстафеты без палок с этапом до 50м. | урок |  |
| 54 |  | Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход. | урок |  |
| 55 |  | Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход. | урок |  |
| 56 |  | Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход. | урок |  |
| 57 |  | Подъёмы и спуски. Торможение «Плугом». Игра «Смелее с горки». | урок |  |
| 58 |  | Передвижения попеременным двухшажным ходом. Торможение упором.  | урок |  |
| 59 |  | Прохождение дистанции до 1000м. Игры эстафеты со спусками и подъёмами. Торможение.  | урок |  |
| 60 |  | Прохождение дистанции до 1000м. Игры эстафеты со спусками и подъёмами. Торможение. | урок |  |
| 61 |  | Встречные эстафеты. Игры эстафеты со спусками и подъёмами. | урок |  |
| 62 |  | Подъём ступающим шагом. Встречные эстафеты. Прохождение дистанции до 1000м в соревновательном темпе. | урок |  |
| 63 |  | Игры-эстафеты со спусками и подъёмами. Прохождение дистанции до 1000м. | урок |  |
| 64 |  | Круговые эстафеты. Игра «Слалом». | урок |  |
| 65 |  | Прохождение дистанции до 1000м с применением изученных ранее ходов, спусков и подъёмов. | урок, сдача нормативов |  |
| 66 |  | Прохождение дистанции до 1000м. Игра «Кто самый быстрый». | урок |  |
| 67 |  | Прохождение дистанции до 1500м с применением изученных ранее ходов, спусков и подъёмов. | урок |  |
| 68 |  | Прохождение дистанции до 2,5 км. | урок |  |
| 69 |  | **Инструктаж по ТБ** .Подвижные игры | урок |  |
| 70 |  | Подвижные игры | урок |  |
| 71 |  | Подвижные игры с элементами баскетбола, гандбола  | урок |  |
| 72 |  | Подвижные игры с элементами баскетбола, гандбола  | урок |  |
|  73 |  | Подвижные игры с элементами баскетбола, гандбола  | урок |  |
| 74 |  | Подвижные игры с элементами баскетбола, гандбола  | урок |  |
| 75 |  | Подвижные игры с элементами баскетбола, гандбола  | урок |  |
| 76 |  | Подвижные игры с элементами баскетбола, гандбола  | урок |  |
| 77 |  | Подвижные игры с элементами баскетбола, гандбола  | урок |  |
| 78 |  | Подвижные игры  | урок |  |
| 79 |  | Подвижные игры  | урок |  |
| 80 |  | Подвижные игры  | урок |  |
| 81 |  | Подвижные игры  | урок |  |
| 82 |  | Подвижные игры  | урок |  |
| 83 |  | Подвижные игры  | урок |  |
| 84 |  | Инструктаж по ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба, бег, прыжки  | урок |  |
| 85 |  | Ходьба, бег, прыжки  | урок |  |
| 86 |  | Ходьба, бег, прыжки  | урок |  |
| 87 |  | Ходьба, бег, прыжки  | урок |  |
| 88 |  | Ходьба, бег, прыжки  | урок |  |
| 89 |  | Ходьба, бег, прыжки  | урок |  |
| 90 |  | Ходьба, бег, прыжки  | урок, сдача нормативов |  |
| 91 |  | Ходьба, бег, прыжки  | урок, сдача нормативов |  |
| 92 |  | Метание мяча  | урок |  |
| 93 |  | Метание мяча  | урок |  |
| 94 |  | Метание мяча  | урок, сдача нормативов |  |
| 95 |  | Ведение баскетбольного мяча | урок |  |
| 96 |  | Ведение баскетбольного мяча | урок |  |
| 97 |  | Ведение баскетбольного мяча | урок |  |
| 98 |  | Передача и ловля волейбольного мяча | урок |  |
| 99 |  | Передача и ловля волейбольного мяча | урок |  |
| 100 |  | Передача и ловля волейбольного мяча | урок |  |
| 101 |  | Футбол | урок |  |
| 102 |  | Футбол  | урок |  |