1. **Планируемые результаты.**

**Выпускник научится:**

* руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
* рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
* понимать значение физической подготовки;
* определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
* выполнять соревновательные упражнения;
* руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
* выполнять строевые упражнения;
* выполнять различные виды ходьбы и бега;
* выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги »;
* выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
* метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
* выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
* перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
* выполнять танцевальные шаги;
* передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
* играть в подвижные игры;
* выполнять элементы спортивных игр;
* измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

*•* руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;

* продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
* объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
* самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
* участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.
* осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
* свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
* различать виды физических упражнений, виды спорта;
* сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
* устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
* устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека. *Учащиеся получат возможность научиться:*
* находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
* устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
* сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
* соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
* устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.
* рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
* выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
* задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
* понимать действия партнёра в игровой ситуации. *Учащиеся получат возможность научиться:*
* участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
* высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
* задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* договариваться и приходить к общему решению;
* дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
* определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
* соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
* понимать влияние закаливания на организм человека;
* самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
* выполнять комбинации из элементов акробатики;
* организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.
* ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;

• планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

* осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
* соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
* определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
* организовывать подвижные игры во время прогулок.

1. **Содержание программы**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Тема** | **Планируемые результаты** | | |
| *Предметные* | *Метапредметные* | *Личностные* |
| **Легкая атлетика**  (7 часа) | Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба и бег. | Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования  техники безопасности к местам проведения.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.  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. | 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. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.  Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.  Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| Бег 30 м. на результат. |
| Старт бег по дистанции 300м финиширование |
| Прыжок в длину с места |
| Прыжок в длину с места |
| Метание малого мяча с места на дальность |
| Метание малого мяча с места на дальность |
|  |
| **Кроссовая подготовка**  (5 часов) | Бег  4 мин Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 ходьба). | Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования  техники безопасности к местам проведения.  Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при  выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения. | Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  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. | 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. |
| Бег  4 мин Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 ходьба). |
| Бег  4 мин (80 м бег, 90 ходьба). |
| Бег  4 мин (80 м бег, 90 ходьба). |
| Игра «Перебежка с выручкой». |
|  |
| **Гимнастика**  (12 часов) | Строевые упражнения. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», Н а первый второй рассчитайся. | В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.  Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными  способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.  Выполнять акробатические и гимнастические комбинации. | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее  безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.  Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и  взаимопомощи, дружбы и толерантности.  Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их  исправления. | 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. |
| Перекаты и группировка. |
| Стойка на лопатках. |
| Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. |
| Построение в две шеренги. Перестроение  из двух шеренг в два круга. |
| Вис стоя и лежа |
| Вис на согнутых руках. |
| Учет подтягивание в висе. |
| Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. |
| Перелезание через гимнастического коня |
| Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. |
| Развитие координационных способностей. |
| **Подвижные игры**  **(8**  **часов)** | ОРУ. Игры:«Пустое место»., «белые медведи».Эстафеты | **организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.**  **оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам привыполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки испособы их устранения.**  **находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы** | **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**  **характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта** | **проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях**  **активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания**  **проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей** |
| ОРУ. Игры:«Пустое место»., «белые медведи».Эстафеты. |
| ОРУ. Игры:«Пустое место»., «белые медведи».Эстафеты. |
| ОРУ..Игры:«Космонавты»., «белые медведи».Эстафеты. |
| ОРУ. Игры:«Космонавты»., «белые медведи». |
| ОРУ. .Игры:«Космонавты»., «белые медведи».Эстафеты. |
| ОРУ. .Игры:«Прыжки по полосам»., «Вол во рву».Эстафеты. |
| ОРУ. .Игры:«Прыжки по полосам»., «Вол во рву».Эстафеты. |
| **Лыжная подготовка**  (16 часов) | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. | Умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;  представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека  излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью  бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения | Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека  планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в  процессе ее выполнения  организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований еебезопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий | Описывать технику передвижения, спуска, подъема.  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 |
| Правила по технике безопасности. Построение и перестроение.  По местам |
| Скользящий шаг без палок. Дистанция 300 метров. |
| Учёт по технике выполнения скользящего шага без палок. |
| Спуски и подъёмы в средней стойке с палками. Игра со спуском. |
| Учёт по технике подъёма на склон без палок ступающим шагом. |
| Передвижение ступающим и скользящим шагом. Подъем «полуёлочкой » и «лесенкой ». |
| Закрепление техники передвижения на лыжах. Совершенствовать подъём и спуски во время игры» Пройди в ворота» |
| Совершенствование передвижения на лыжах , спуски и подъёмы. |
| Передвижение приставным шагом вправо, влево. П/И « Быстрый лыжник» |
| Передвижение приставным шагом вправо, влево. П/И « Быстрый лыжник» |
| Совершенствование передвижения на лыжах, спуски и подъёмы |
| Развитие выносливости «Встречная эстафета» |
| Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости. |
| Учёт умений по технике подъемов и спусков. |
| Контрольный забег на 500 метров. |
| **Подвижные игры на основе баскетбола (4часа)** | Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Гонка мячей по кругу.». | Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;  выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности | Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей |
| Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Гонка мячей по кругу.». |
| Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Гонка мячей по кругу.». |
| Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Гонка мячей по кругу.». |
|  |
| **Подвижные игры (**  **8**  **часов)** | Игры с бегом и мячом | Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.  находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы  выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | 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  характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта | 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 |
| Игры с бегом и мячом |
| Игры с бегом и мячом |
| Команда быстроногих Вызов номеров Гонка мячей |
| Мяч соседу Фигуры Белые медведи |
| Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. |
| Игра «Кто быстрее» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |
| Игра «Кто быстрее» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. |
|  |
| **Лёгкая атлетика**  (8часов) | Бег  4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 ходьба). | **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.** | Сравнение техники бега на короткие и длинные дистанции.  Анализ техники преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий  Сравнение особенностей дыхательной системы в беге в беге на выносливость и в беге на скорость.  Анализ техники легкоатлетических видов (прыжки, метание, бег, ходьба) в целом | Хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой. |
| Бег  4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 ходьба). |
| Бег  5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 ходьба). |
| Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». |
| Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». |
| Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.  Многоскоки. Игра «Гуси лебеди». |
| Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.  Многоскоки. Игра «Гуси лебеди». |
|  |

1. **Приложение.**

**Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** | | | | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| *Мальчики* | | | *Девочки* | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |