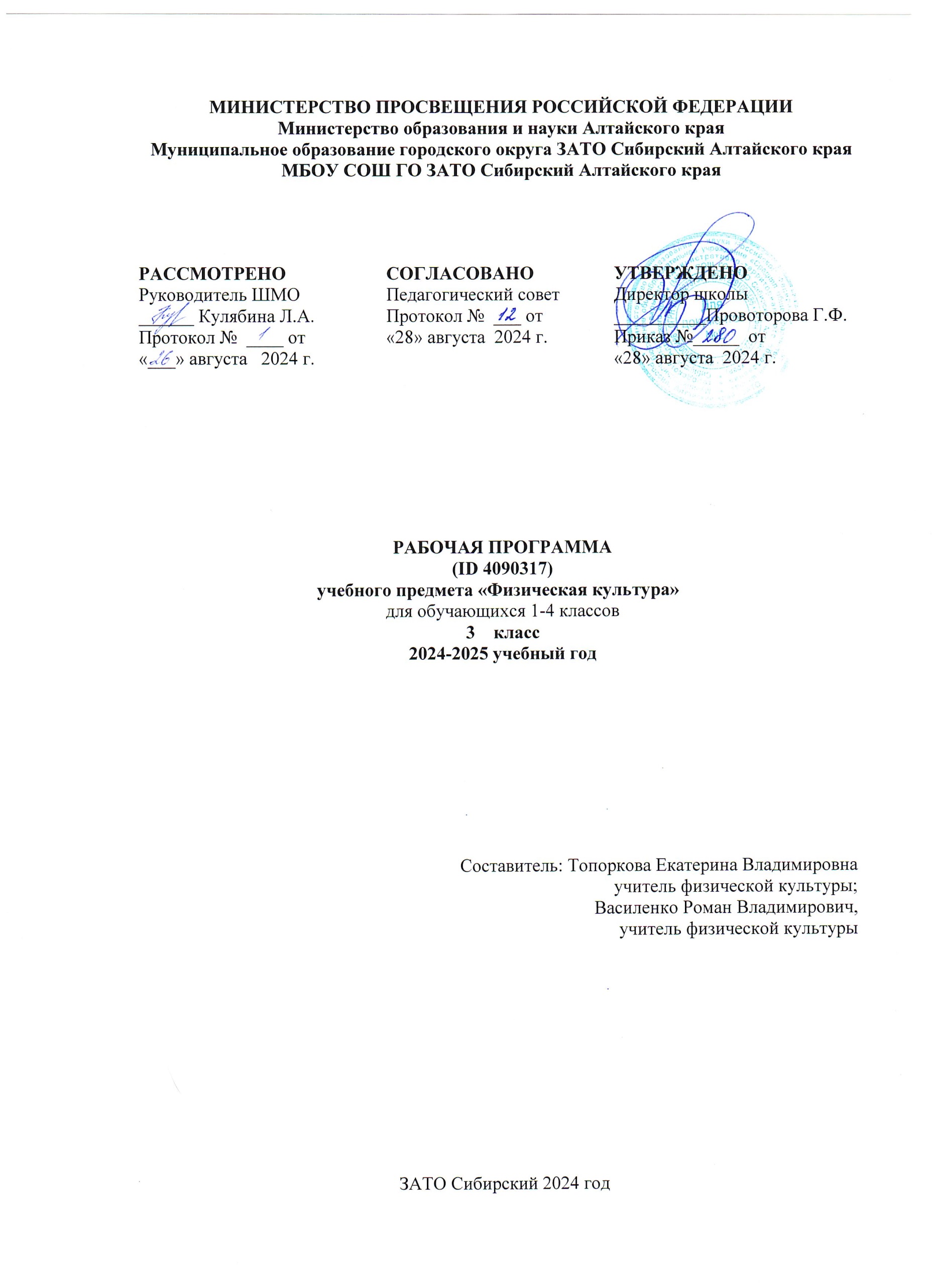
****

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

* 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

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в 3 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

* понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
* объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
* понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
* вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

* организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
* правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
* активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
* делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

* контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
* оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

Предметные результаты

К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* 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.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

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.

Плавательная подготовка.

В связи с тем, что нет возможности проводить занятия по плаванию в бассейне, часть часов идет на теорию плавательной подготовки, а основная часть часов переносится на тему подвижные игры.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| Всего | Контрольные работы | Практические работы |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | 0 | 0 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 | 0 | 0 |  |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | 0 | 0 |  |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 2 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| Физическое совершенствование | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 | 0 | 0 |  |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | 0 | 0 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Легкая атлетика | 10 | 0 | 0 |  |
| 2.2 | Плавательная подготовка | 2 | 0 | 0 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 2.3 | Гимнастика с основами акробатики | 16 | 0 | 0 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 2.4 | Лыжная подготовка | 12 | 0 | 0 |  |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 26 | 0 | 0 |  |
| Итого по разделу | | 66 |  | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 | 0 | 0 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| Итого по разделу | | 28 |  | | |
| Общее количество часов по программе | | 102 | 0 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
| Всего |
| 1 | Физическая культура у древних народов | 1 |  |
| 2 | История появления современного спорта | 1 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 3 | Виды физических упражнений | 1 |  |
| 4 | Измерение пульса на занятиях физической культурой | 1 |  |
| 5 | Дозировка физических нагрузок | 1 |  |
| 6 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1 |  |
| 7 | Закаливание организма под душем | 1 |  |
| 8 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 9 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |
| 11 | Броски набивного мяча | 1 |  |
| 12 | Броски набивного мяча | 1 |  |
| 13 | Челночный бег | 1 |  |
| 14 | Челночный бег | 1 |  |
| 15 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 |  |
| 16 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 |  |
| 17 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 |  |
| 18 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 |  |
| 19 | Разучивание специальных плавательных упражнений | 1 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 20 | Упражнения в плавании кролем на груди | 1 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 21 | Строевые команды и упражнения | 1 |  |
| 22 | Строевые команды и упражнения | 1 |  |
| 23 | Лазанье по канату | 1 |  |
| 24 | Лазанье по канату | 1 |  |
| 25 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 |  |
| 26 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 |  |
| 27 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 |  |
| 28 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 |  |
| 29 | Прыжки через скакалку | 1 |  |
| 30 | Прыжки через скакалку | 1 |  |
| 31 | Ритмическая гимнастика | 1 |  |
| 32 | Ритмическая гимнастика | 1 |  |
| 33 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 34 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 |  |
| 35 | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 36 | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 | РЭШ <https://resh.edu.ru/> |
| 37 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 |  |
| 38 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 |  |
| 39 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 |  |
| 40 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 |  |
| 41 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 |  |
| 42 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 |  |
| 43 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |
| 44 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |
| 45 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  |
| 46 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  |
| 47 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 |  |
| 48 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 |  |
| 49 | Спортивная игра в футбол. | 1 |  |
| 50 | Спортивная игра в баскетбол. | 1 |  |
| 51 | Спортивная игра в волейбол. | 1 |  |
| 52 | Подвижные игры. | 1 |  |
| 53 | Подвижные игры и эстафеты. | 1 |  |
| 54 | Спортивная игра в футбол. | 1 |  |
| 55 | Спортивная игра в волейбол. | 1 |  |
| 56 | Подвижные игры. | 1 |  |
| 57 | Спортивная игра в баскетбол. | 1 |  |
| 58 | Подвижная игры и эстафеты. | 1 |  |
| 59 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 |  |
| 60 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 |  |
| 61 | Спортивная игра баскетбол | 1 |  |
| 62 | Спортивная игра баскетбол | 1 |  |
| 63 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  |
| 64 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  |
| 65 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 |  |
| 66 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 |  |
| 67 | Спортивная игра волейбол | 1 |  |
| 68 | Спортивная игра волейбол | 1 |  |
| 69 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |  |
| 70 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |  |
| 71 | Спортивная игра футбол | 1 |  |
| 72 | Спортивная игра футбол | 1 |  |
| 73 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 |  |
| 74 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 |  |
| 75 | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 76 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 77 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 78 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 81 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 85 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 86 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 98 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 99 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 100 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 101 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
| 102 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 | ГТО <https://www.gto.ru/norms> |
|  | Общее количество часов по программе | 102 |  |

**Лист внесения изменений В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | | | Форма изменений  (объединение тем, коррекция за счет резервного времени и т.д.) | | Причина изменений (б/л учителя, отмена занятий по приказу и т.д.) |
| урока, который требует изменений | | урока, который содержит изменения |
|  | |  |  | |  |
| Изменения разрешены. Приказ №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | | | | | |
|  | |  |  | |  |
| Изменения разрешены. Приказ №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | | | | | |
|  | |  |  | |  |
| Изменения разрешены. Приказ №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | | | | | |
|  |  | | |  |  |
| Изменения разрешены. Приказ №\_\_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | | | | | |