

**Рабочая программа по физической культуре**

1. **Планируемые результаты освоения содержания учебного предмета**

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

* формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
* формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе и информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры;

* овладение способностью применять и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* освоения способов решения проблем творческого и поискового характера;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
* формирование умения понимать причины успеха/неудачи учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
* использование знаково – символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
* активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
* использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
* овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации;
* готовность слушать собеседника и вести диалог;
* определение общей цели и путей её достижения;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

**Предметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития, показателями развития основных двигательных качеств.

**В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:**

* иметь представление:
* о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
* о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
* об особенностях игры в баскетбол, волейбол;
* уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости и ловкости;

* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол и волейбол;
* передвигаться на лыжах по пересеченной местности;
* проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты, ловкости и выносливости в процессе соревнований;
* вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
* формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов **Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).**
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |

1. **Содержание учебного предмета, курса**

**Раздел 1. Знания о физической культуре (4ч.)**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека. Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека. (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

**Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3ч.)**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

**Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2ч.)**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса. Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

**Раздел 4. Физкультурно – оздоровительная деятельность (4ч)**

Физические упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушения зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения.

**Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность (89 ч.)**

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелазание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

1. **Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов (уроков)** |
| 1 | Основы знаний по физической культуре | 4ч. |
| 2. | Организация здорового образа жизни | 3 ч. |
| 3. | Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью | 2ч. |
| 4. | Физкультурно – оздоровительная деятельность | 4ч. |
| 5 | Спортивно – оздоровительная деятельность:  Подвижные и спортивные игры  Лыжная подготовка  Гимнастика с элементами акробатики  Легкая атлетика | 89 ч.:  24  23  19  23 |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **Всего:** | | **102 часа** |

**Приложение Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Дата проведения** |
| **Основы знаний по физической культуре (4ч)** | | |
| **1** | Вводный инструктаж по ТБ. История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью |  |
| **2** | История физической культуры в Европе в Средние века.  Связь физической культуры с военной деятельностью |  |
| **3** | Физическая культура народов разных стран |  |
| **4** | Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями  Основные двигательные качества человека |  |
| **Организация здорового образа жизни (3ч)** | | |
| **5 - 6** | Правильное питание |  |
| **7** | Правила личной гигиены |  |
| **Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2ч.)** | | |
| **8** | Измерение длины и массы тела |  |
| **9** | Оценка основных двигательных качеств |  |
| **Физкультурно – оздоровительная деятельность (4 ч.)** | | |
| **10** | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики |  |
| **11** | Физические упражнения для физкультминуток. |  |
| **12** | Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.  Упражнения для профилактики нарушений зрения. |  |
| **13** | Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. |  |
| **Спортивно – оздоровительная деятельность: 89 ч.**  **Лёгкая атлетика: 24ч.** | | |
| **14 - 15** | Ходьба и бег. |  |
| **16** | Бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорением. |  |
| **17** | Бег на короткие дистанции 10-30 м. Пробное тестирование по ГТО в беге на 30 м с высокого старта |  |
| **18** | Бег с максимальной скоростью 60 м. Пробное тестирование по ГТО в беге на 60 м с высокого старта |  |
| **19** | Бег на выносливость до 1 км. Пробное тестирование по ГТО в смешанном передвижении на 1 км. |  |
| **20** | Бег на выносливость с высокого старта. Пробное тестирование по ГТО в челночном беге 3х10 м |  |
| **21 - 22** | Прыжок в длину с разбега. |  |
| **23 - 24** | Прыжок в длину с места. Пробное тестирование по ГТО в прыжках в длину с места. |  |
| **25 - 26** | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. |  |
| **27 - 28** | Прыжок в высоту способом «перешагивание». |  |
| **29** | Метание малого мяча на дальность. |  |
| **30 - 31** | Метание малого мяча на заданное расстояние. |  |
| **32 - 33** | Метание набивного мяча. Пробное тестирование по ГТО в метание снаряда 150 гр. в цель. |  |
| **34** | Подвижные игры с бегом «Смена сторон», «Гуси-лебеди». |  |
| **35 - 36** | Подвижные игры с бегом «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». |  |
| **37** | Встречная эстафета». |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (23 ч)** | | |
| **42 - 43** | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Пробное тестирование по ГТО в сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  |
| **44 - 45** | Кувырок вперёд. Пробное тестирование по ГТО в подтягивание на высокой и низкой перекладине. |  |
| **46 - 47** | Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Пробное тестирование по ГТО в сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. |  |
| **48 - 49** | Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. ГТО в подтягивание на высокой и низкой перекладине. |  |
| **50 - 51** | Лазание по гимнастической скамейке лёжа и стоя на коленях. Пробное тестирование по ГТО в сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |  |
| **52 - 54** | ОРУ с гимнастическими палками. |  |
| **55 - 56** | Упражнения в равновесии. Пробное тестирование по ГТО в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. |  |
| **57 - 59** | Подвижные игры на развитие координационных способностей. |  |
| **60** | Круговая эстафета. |  |
| **Лыжная подготовка (19 ч)** | | |
| **61** | Вводный инструктаж по ТБ. Значение лыжной подготовки. |  |
| **62 - 63** | Скользящий шаг. Прохождение дистанции 500-600 м в среднем темпе. |  |
| **64 - 65** | Попеременный двухшажный ход. |  |
| **66** | Спуск на лыжах в основной стойке. |  |
| **67** | Поворот переступанием. |  |
| **68** | Спуск на лыжах в основной и низкой стойке. |  |
| **69** | Подъём ступающим шагом. |  |
| **70 - 71** | Подвижные игры на лыжах. Пробное тестирование по ГТО в беге на лыжах на 1 км. |  |
| **72** | Техника подъёма лесенкой. |  |
| **73** | Поворот переступанием на выкате со склона. |  |
| **74** | Подъём и спуск на склоне. |  |
| **75** | Поворот переступанием при спуске. |  |
| **76** | Поворот переступанием в движении. |  |
| **77** | Техника передвижения на лыжах. Развитие физических качеств. |  |
| **78** | Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах до 1 км. Пробное тестирование по ГТО в беге на лыжах на 1 км. |  |
| **Подвижные и спортивные игры (24 ч)** | | |
| **79 - 85** | 1-7. Правила соревнований по баскетболу.  Баскетбол (мини-баскетбол)-ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча, броски в кольцо. |  |
| **86 - 93** | 8-15. Правила соревнований по волейболу. Волейбол-передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, приём мяча после подачи.. |  |
| **94** | 16. Правила соревнований по футболу. |  |
| **95 - 96** | 17-18. Элементы футбола. Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой. |  |
| **97 - 98** | 19-20. Элементы футбола. Отбор мяча. |  |
| **99 - 101** | 21-23. Учебно-тренировочная игра по футболу. |  |
| **102** | 24. Обобщающий урок |  |

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические  способности | Контрольное  упражнение  (теcт) | Возраст  лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 7  8  9  10 | 7,5 и более  7,1  6,8  6,6 | 7,3-6,2  7,0-6,0  6,7-5,7  6,5-5,6 | 5,6 и менее  5,4  5,1  5,0 | 7,6 и более  7,3  7,0  6,6 | 7,5-6,4  7,2-6,2  6,9-6,0  6,5-5,6 | 5,8, и менее  5,6  5,3  5,2 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3x10 м, с | 7  8  9  10 | 11,2 и более  10,4  10,2  9,9 | 10,8-1'0,3  10,0-9,5  9,9-9,3  9,5-9,0 | 9,9 и менее  9,1  8,8  8,6 | 11,7 и более  11,2  10,8  10,4 | 11,3-10,6  10,7-10,1  10,3-9,7  10,0-9,5 | 10,2 и менее  9,7  9,3  9,1 |
|  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 7  8  9  10 | 100 и менее  110  120  130 | 115-135  125-145  130-150  140-160 | 155 и более  165  175  185 | 90 и менее | 110-130  125-140  135-150  140-155 | 150 и более  155  160  170 |
| 100 |
| 110 |
| 120 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 7  8  9  10 | 700 и менее  750  800  850 | 730-900  800-950  850-1000  900-1050 | 1100 и более  1150  1200  1250 | 500 и менее  550  600  650 | 600-800  650-850  700-900  750-950 | 900 и более  950  1000  1050 |
| 5 | Гибкость | Наклон  вперед из  положения  сидя, см | 7  8  9  10 | 1 и менее  1  1  2 | 3-5  3-5  3-5  4-6 | .9 и более  7,5  7,5  8,5 | 2 и менее  2  2  3 | 6-9  6-9  6-9  7-10 | 11,5 и более  12,5  13,0  14,0 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 7  8  9  10 | 1  1  1  1 | 2—3  2—3  3—4  3—4 | 4 и выше  4  5  5 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 7  8  9  10 |  |  |  | 2 и ниже  3  3  4 | 4—8  6—10  7—11  8—13 | 12 и выше  14  16  18 |

**Требования к качеству освоения**  **программного материала**

**Демонстрировать уровни двигательной подготовленности*:***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Контрольные упражнения*** | ***Мальчики*** | | | ***Девочки*** | | |
|  | ***высокий*** | ***средний*** | ***низкий*** | ***высокий*** | ***средний*** | ***низкий*** |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз) | 5 | 4 | 3 | 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 |