

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС для 3 класса по физической культуре автор Р.И Тарнопольская.

Планирование учебного материала по физической культуре составлено с учётом нормативных документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: Приказ от 22.12.2009, № 1777856 от октября 2009 г. № 373 « Об утверждении и введении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

- Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министром образования и науки Российской Федерации к использованию в общеобразовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2014 – 2015 учебный год. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 253 от 31.03.2014г. зарегистрирован Минюстом России 18 октября 2013 г., №30213.

-Основная общеобразовательная программа начального общего образования МАОУ « СОШ № 15».

- Учебный план 1 ступени обучения МАОУ « СОШ № 15» на 2021-2022 учебный год.

- Примерные программы по учебным предметам. ФГОС.

 Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности в процессе освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

**- укрепление** здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

**- совершенствование** жизненно важных навыков и умений, чему способствует обучение подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

**-формирование** общих представлений о физической культуре, её значение в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

**- развитие** интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

 **- обучение** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Требования к результатам освоения учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет « Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей.

Эти способности выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета « Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения общих целей;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, эмоционально - яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися 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 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 учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

-характеризовать явление( 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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её 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.

**Предметными результатами** освоение учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- 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;

- 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;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

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

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Требования к знаниям и умениям**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета « Физическая культура», который состоит из трёх разделов: «Основы знаний о физической культуре», «Физкультурно – оздоровительная деятельность», « Спортивно – оздоровительная деятельность», обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

**Учащиеся должны знать:**

- историю и развитие физической культуры и спорта

- роль физической культуры в жизни человека

- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур

-правила выбора одежды и обуви для занятий спортом

- способы контроля жизнеобеспечивающих систем

- значение плавания, как средства укрепления здоровья.

**Учащиеся должны уметь:**

- Бегать и прыгать различными способами

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие быстроты, ловкости, выносливости, гибкости

- использовать физическую культуру, как средство укрепления здоровья

- демонстрировать полученные навыки и умения

- передвигаться на лыжах

- играть и проводить игры с мячом

- выполнять комплексы по гимнастике и акробатике

- выполнять старты и виды плавания

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры

- использовать спортивный инвентарь

- соблюдать технику безопасности на занятиях

- демонстрировать навыки в игровой и соревновательной деятельности

- проявлять доброжелательность и уважение

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

- выполнение контрольных упражнений, оценивающих физические навыки и умения.

**Критерии оценки знаний обучающихся**

При оценивании учитываются индивидуальные особенности школьников, уровень физического развития, группа здоровья.

По окончании курса «Физическая культура» предполагается аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования.

**Формы работы:** групповая, парная, индивидуальная.

**Методы преподавания:** игровой, практические занятия, беседа.

**Методическое пособие для учителя**

Р.И Тарнопольская «Физическая культура». Методические рекомендации к учебникам для 1 -4 классов общеобразовательных организаций.

 (2 часа в неделю - 68 часов)

|  |  |
| --- | --- |
| **№ урока,****п/п** | **Тема урока** |
| **Лёгкая атлетика (9 часов)** |
| 1 | Техника безопасности во время занятий физической культурой. |
| 2 -3 | Ходьба и бег. Беговые упражнения: с высоким поднимание бедра, захлёстыванием голени назад. Прыжки в длину с места. |
| 4-5 | Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах, на месте и с продвижением вперёд. Бег 30 м без учёта времени. |
| 6 | Бег 30 м с учётом времени. Метание мяча |
| 7 | Бег 500м без учета времени. Метание мяча |
| 8 | Прыжки в длину с места. Подвижна игра « Цепи кованые». |
| 9 | Бег 500м с учётом времени. |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр (11 ч)** |
| 10 | Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Всё о подвижных и спортивных играх. |
| 11 | Передача мяча способом от груди, из –за головы. Подвижная игра с мячом « Догонялки». |
|  | Передача мяча правой и левой рукой, от груди, из –за головы |
| 12 | Ведение мяча на месте и в движении. Передача мячав парах. |
| 13 | Ведение мяча на месте и в движении. Передача мячав парах. |
| 14 | эстафета с мячом. |
| 15 - 16 | Передача мяча правой и левой рукой, от груди, из –за головы Подвижная игра вышибало.  |
| 17 | Правила игры в баскетбол. Учебная игра |
| 18 | Ведение мяча вперёд с передачей мяча игроку. |
| 19  | Ведение мяча вперёд и передача в парах.Игра |
| 20 | Правила игры в баскетбол. Учебная игра |
| **Гимнастика с элементами акробатики (10 ч)** |
| 21 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. |
| 22 | Прыжки на скакалке на месте. Прыжки на скакалке вперёд. |
| 23 | Кувырок вперёд, кувырок назад. Техника выполнения. |
| 24 | Стойка на лопатках, мостик. Техника выполнения. |
| 25 | Кувырок вперёд, кувырок назад, мостик. |
| 26 | Гимнастическая комбинация: кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, мостик. |
| 27 | Выполнение гимнастической комбинации. |
| 28 | Сгибание и разгибание рук на низкой перекладине |
| 29 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа и от скамейки. Сгибание и разгибание туловища – брюшной пресс. |
| 30 | Эстафета с гимнастическими снарядами |
| **Лыжная подготовка (16 ч)** |
| 31 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. |
| 32 | Способы передвижения на лыжах (попеременные, одновременные). |
| 33 | Движение на лыжах одновременным одношажным ходом.  |
| 34 | Движение на лыжах двухшажным ходом. |
| 35 | Движение на лыжах попеременным двухшажным ходом. |
| 36 | Прохождение дистанции 1000м. |
| 37 | Ступающий шаг без палок, с палками. |
| 38 | Подъёмы: ёлочкой, полуёлочкой, лесенкой. Спуски: в основной стойке, в низкой стойке. |
| 39 | Торможения: плугом, упором, падением. Повороты: переступанием, упором. |
| 40 | Прохождение дистанции 1000 м, попеременным двухшажным ходом. |
| 41 | Спуски с небольшой горки в основной стойке. |
| 42 | Скользящий шаг с палками, без палок. |
| 43 | Прохождение дистанции 500м на время, одним из способов. |
| 44 | Лыжная гонка на 500 м. |
| 45 | Лыжная гонка на личное первенство. |
| 46 | Прохождение дистанции 1000м с учётом времени. |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр (12ч)** |
| 47 | Техника безопасности на уроках. Викторина «Спорт» |
| 48 | Упражнения с волейбольным мячом. Работа в парах с волейбольным мячом |
| 49-50 | Бросок мяча через сетку одной и двумя руками. Игра |
| 51 | Упражнения с волейбольным мячом. Работа в парах с волейбольным мячом |
| 52 | Подача мяча через сетку одной рукой, двумя руками из-за головы |
| 53 | Правила игры в пионербол. . Учебная игра. |
| 54 | Тактика игры в пионербол. . Учебная игра. |
| 55 | Учебная игра. |
| 56 | Ведение футбольного мяча вперед, остановка его. |
| 57 | Удар по катящемуся мячу, неподвижному. |
| 58 | Подвижная игра « Все наоборот». Весёлые старты. |
| **Лёгкая атлетика (10ч)** |
| 59 | Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. |
| 60 | Медленный бег без учёта времени 500м. |
| 61 | Беговые, прыжковые упражнения.Бег 60 м с учётом времени.  |
| 62 | Прыжки в длину, с места. Подвижная игра « Два мороза». |
| 63 | Техника метания малого мяча. Подвижная игра « Меткий стрелок». |
| 64 | Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча в цель. |
| 65 | Равномерный бег 1000 м. Подвижные игры |
| 66 | Эстафета с передачей эстафетной палочки. |
| 67 | Бег 500 м с учетом времени. |
| 68 | Эстафета. |