**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

        Рабочая программа по физической культуре для 3-го класса создана на основе

* Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ
* Приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 « Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
* Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов авторов В.И.Лях, А.А.Зданевич.- М.: «Просвещение", 2014.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно – оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивными праздниками) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.
 Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Общая характеристика учебного предмета**

 Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

· на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

· на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

· на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

· на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с Образовательной программой школы рабочая программа по физической культуре для 3 класса рассчитана на **102 часа** в год, **3 часа** в неделю ( 34 учебные недели). В соответствии с годовым календарным графиком МБОУ Н-УООШ №14 на 2018-2019 учебный год, наличием выходных и праздничных дней в 2018-2019 учебном году (5.11.18г., 8.03.19г., 1.05.19г.,2.05.19г., 3.05.19г., 9.05.19г., 10.05.19г.) , расписанием учебных занятий МБОУ Н-УООШ №14 в условиях пятидневной рабочей недели данная программа по физической культуре в 3-м классе в 2018-2019 учебном году будет реализована в объеме **99 часов**.

**2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты:**

**-** активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях

-проявление дисциплинированности трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей -оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

-характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта ;

-обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправлений ;

-общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры ;

-организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

-анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

-видение красоты движения, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

-оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

-управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

**-** планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

-представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длинны и массы тела) развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранений;

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техник) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок исправление их;

- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**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.

*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 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».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 3 КЛАСС 2018-2019 УЧ.ГОД (99 ЧАСОВ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Название темы** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| **план** | **факт** |
|  |
| 1 | Организационно-методические требования на уроках физической культуры.  | 1 | 3.09 |  |
| 2 | Бег 30м с высокого старта*.*  | 1 | 5.09 |  |
| 3 | Техника челночного бега. | 1 | 6.09 |  |
| 4 | Челночный бег 3х10м*.*  | 1 | 10.09 |  |
| 5 | Способы метания мяча на дальность. | 1 | 12.09 |  |
| 6 |  Метание мяча на дальность.  | 1 | 13.09 |  |
| 7 | Пас и его значение для спортивных игр с мячом.  | 1 | 17.09 |  |
| 8-9 | Спортивная игра «Футбол». | 2 | 19.0920.09 |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 24.09 |  |
| 11 | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 | 26.09 |  |
| 12 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. | 1 | 27.09. |  |
| 13 | Контрольный урок по спортивной игре в «Футбол».  | 1 | 1.10. |  |
| 14 | Тестирование метания малого мяча на точность. | 1 | 3.10 |  |
| 15 | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | 1 | 4.10 |  |
| 16 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. | 1 | 8.10 |  |
| 17 | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 | 10.10 |  |
| 18 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.  | 1 | 11.10 |  |
| 19 | Тестирование виса на время. | 1 | 15.10 |  |
| 20 | Подвижная игра «Перестрелка». | 1 | 17.10 |  |
| 21 | Футбольные упражнения. | 1 | 18.10 |  |
| 22 | Футбольные упражнения в парах. | 1 | 22.10 |  |
| 23 | Различные варианты футбольных упражнений в парах. | 1 | 24.10 |  |
| 24 | Подвижная игра «Осада города». | 1 | 25.10 |  |
| 25 | Броски и ловля мяча в парах. | 1 | 7.11. |  |
| 26 | Закаливание. | 1 | 8.11 |  |
| 27 | Ведение мяча. | 1 | 12.11 |  |
| 28 | Подвижные игры. | 1 | 14.11 |  |
| 29 | Кувырок вперед. | 1 | 15.11 |  |
| 30 | Кувырок вперед с разбега и через препятствие. | 1 | 19.11 |  |
| 31 | Варианты выполнения кувырка вперед. | 1 | 21.11 |  |
| 32 | Кувырок назад. | 1 | 22.11 |  |
| 33 | Кувырки. | 1 | 26.11 |  |
| 34 | Круговая тренировка. | 1 | 28.11 |  |
| 35 | Стойка на голове. | 1 | 29.11 |  |
| 36 | Стойка на руках. | 1 | 3.12 |  |
| 37 | Круговая тренировка. | 1 | 5.12 |  |
| 38 | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. | 1 | 6.12 |  |
| 39 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. | 1 | 10.12 |  |
| 40 | Прыжки в скакалку.  | 1 | 12.12 |  |
| 41 | Прыжки в скакалку в тройках.  | 1 | 13.12 |  |
| 42 | Лазанье по канату в три приема. | 1 | 17.12 |  |
| 43 | Круговая тренировка.  | 1 | 19.12 |  |
| 44-45 | Упражнения на гимнастическом бревне. | 2 | 20.1224.12 |  |
| 46 | Круговая тренировка. | 1 | 26.12 |  |
| 47 |  Игры «Кто обгонит», «Че­рез кочки и пенечки».  | 1 | 27.12 |  |
| 48-49 | Эстафеты с мячами. | 2 | 10.0114.01 |  |
| 50 |  Игры «Наступление», «Метко в цель».  | 1 | 16.01 |  |
| 51 |  Игры «Кто дальше бросит», «Кто обго­нит».  | 1 | 17.01 |  |
| 52-53 |  Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты | 2 | 21.0123.01 |  |
| 54-55 | Эстафеты с обручами. | 2 | 24.0128.01 |  |
| 56 |  Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву».  | 1 | 30.01 |  |
| 57 |  Игры «Пустое место», «К своим флаж­кам».  | 1 | 31.01 |  |
| 58-59 |  Игры «Кузнечики», «Попади в мяч».  | 2 | 4.026.02 |  |
| 60 |  Игры «Паровозики», «Наступление».  | 1 | 7.02 |  |
| 61-62 | Эстафеты с гимнастическими палками. | 2 | 11.0213.02 |  |
| 63-64 | Ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»). | 2 | 14.0218.02 |  |
| 65 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди.  | 1 | 20.02 |  |
| 66-67 | Броски мяча в корзину. | 2 | 21.0225.02 |  |
| 68 | Игра «Гонка баскетбольных мячей»Игра в мини-баскетбол. | 1 | 27.02 |  |
| 69 | Игра «Попади в кольцо». Мини-баскетбол. | 1 | 28.02 |  |
| 70-71 | Игра «Не дай мяч водящему». Развитие координационных способностей | 2 | 4.036.03 |  |
| 72 | Игра «Круговая лапта». Игра в мини-волейбол.  | 1 | 7.03 |  |
| 73-74 | Игра «Играй, играй, мяч не давай». Развитие координационных способностей | 2 | 11.0313.03 |  |
| 75 | Ходьба через несколько препятствий. Встреч­ная эстафета.  | 1 | 14.03 |  |
| 76 | Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Эстафета зверей».  | 1 | 18.03 |  |
| 77 | Бег на результат *(30, 60 м).*  Игра «Смена сторон» | 1 | 20.03 |  |
| 78-79 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.  | 2 | 21.031.04 |  |
| 80-81 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. | 2 | 3.044.04 |  |
| 82-83 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.  | 2 | 8.0410.04 |  |
| 84 | Метание в цель с 4-5 м. | 1 | 11.04 |  |
| 85 | Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски» | 1 | 15.04 |  |
| 86 | Бег *(4 мин).* Преодоление препятствий.  | 1 | 17.04 |  |
| 87 | Бег *(5 мин).* Чере­дование бега и ходьбы *(бег - 70 м, ходьба -100 м* | 1 | 18.04 |  |
| 88 | Чере­дование бега и ходьбы *(бег* - *80 м, ходьба -90 м).* Игра «Волк во рву».  | 1 | 22.04 |  |
| 89 | Тестирование виса на время. | 1 | 24.04 |  |
| 90 | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | 1 | 25.04 |  |
| 91 | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 | 29.04 |  |
| 92 | Кросс *1000 м* | 1 | 6.05 |  |
| 93 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | 1 | 8.05 |  |
| 94 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. | 1 | 13.05 |  |
| 95 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 | 15.05 |  |
| 96 | Тестирование метания малого мяча на дальность. | 1 | 16.05 |  |
| 97 | Спортивная игра «Футбол» | 1 | 20.05 |  |
| 98 | Спортивные игры. | 1 | 22.05 |  |
| 99 | Итоговое занятие. | 1 | 23.05 |  |
|  | **Всего:** | **99 часов** |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОПротокол заседанияметодического советаМБОУ Н-УООШ №14от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г.№\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Подпись Ф.И.О.руководителя МС | СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по УВРМБОУ Н-УООШ №14\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Подпись Ф.И.О.«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г. |