**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Основной образовательной программой начального общего образования МАОУ «Гимназия № 52».

**Цель учебного предмета физическая культура** – формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности при проведении разнообразных занятий по физической культуре, содействие развитию личности учащихся и укрепление их физического и духовного здоровья.

**Задачи предмета «Физическая культура»:**

* Укрепление здоровья школьников и формирование умений использования средств физической культуры во благо человека (оздоровительная деятельность);
* Формирование знаний по физической культуре и спорту, здоровому и безопасному образу жизни и обучение двигательным действиям (образовательная деятельность);
* Формирование социально значимых качеств личности и стремлений, содействие нравственному и социальному развитию, успешному обучению, развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом (воспитательная деятельность);
* Формирование двигательной подготовленности, содействии гармоничному физическому развитию (развивающая деятельность).

Используемый учебно-методического комплекс: программа «Физическая культура»А.В. Шишкиной**,** учебник для 3,4 класса (А.В. Шишкина, О.П. Алимпиева, В.В. Бисеров Физическая культура. – М.: Академкнига/Учебник. 2016.

Предмет «Физическая культура» изучается на уровне начального общего образования в качестве обязательного предмета в 1-4 классах в общем объеме 405 часов, 3 часа в неделю.

В соответствии с учебным планом гимназии на 2021-2022 учебный год на проведение физической культуры в 3-м классе отводится 3 часа в неделю за счет обязательной части учебного плана.

В 2021-2022 учебном году в соответствии с календарным учебным графиком гимназии общий объем учебной нагрузки во 3-х классах составит с учетом праздничных дней:

3 «А» класс - 101 час;

3 «Б» класс - 102 часа;

3 «В» класс - 98 часов.

**РАЗДЕЛ 1. «Планируемые результаты освоения учебного предмета и система его оценки»**

***Предметные результаты*:**

* Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы, трудовой деятельности и социализации;
* Овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* Формирование навыка 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).

***Метапредметные результаты***:

* Соблюдение правил безопасного поведения на уроках, дома, на улице и на природе;
* Использование физической подготовленности в активной деятельности, в том числе учебной;
* Ведение здорового образа жизни с активным применением знаний предметных областей «Физическая культура», «Окружающий мир», «Технологии» и «Информатика»;
* Участие в спортивной жизни класса, школы, района, города и т.д.;
* Продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие, работа в команде) со сверстниками в спортивно-игровой деятельности.

***Личностные результаты освоения предмета «Физическая******культура»*** отражаются в положительном отношении школьника к занятиям физической культурой и спортом и накоплении необходимых знаний для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенствовании.

Кроме того, в процессе физкультурного образования происходит:

* Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
* Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
* Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* Развитие самостоятельности и личной ответственности, этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, готовности не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

***Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету***

***«Физическая культура» к концу 3-го года обучения***

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся в третьем классе научатся: различать и сравнивать различные формы физической культуры, их направленность; раскрывать правила составления комплексов упражнений для разных форм физической культуры; перечислять упражнения для развития равновесия; наблюдать за действиями спортсменов..

*Обучающиеся получат возможность научиться* планировать и организовать использование различных форм занятий физической культурой в режиме дня; разъяснять основы развития быстроты.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся: перечислять правила составления режима дня; составлять комплексы утренней гимнастики; наблюдать и запоминать упражнения, предлагаемые учителем, тренером и другими участниками учебного процесса; разъяснять роль дыхания и называть упражнения для формирования правильного дыхания; перечислять основные принципы закаливания.

*Обучающиеся получат возможность научиться* понимать и объяснять механизмы закаливания; организовать самостоятельное закаливание организма; перечислять названия и значение витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека; наблюдать за здоровым образом жизни окружающих людей

В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся:обосновывать значение дыхания для физкультурной и спортивной деятельности; перечислять упражнения, формирующие правильное дыхание и развивающие дыхательную систему

*Обучающиеся получат возможность научиться* проводить наблюдения за собственным дыханием в покое, в быту и во время занятий физической культурой

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» обучающиеся научатся: узнавать спортивные эстафеты в разных видах спорта; перечислять и сравнивать особенности стилей плавания; объяснить роль участников спортивной тренировки; перечислять основные правила и приемы игры в волейбол

*Обучающиеся получат возможность научиться:* перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься третьеклассникам; узнавать отличительные черты видов спорта из программы Олимпийских игр.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся излагать факты истории физической культуры в видах спорта из школьной программы; перечислять символы и атрибуты Олимпийских игр.

*Обучающиеся получат возможность научиться* узнавать талисманов Олимпийских игр.

В результате освоения практического раздела предмета «Физическая культура» обучающиеся научатся:

* Выполнять комплексы общеразвивающих физических упражнений, комплексы упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки;
* Выполнять физические упражнения для развития физических качеств: быстроты и силы, координации, гибкости и выносливости;
* Выполнять прыжки в длину с места и разбега;
* Передвигаться на лыжах с палками;
* Самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками;
* Играть в пионербол; выполнять акробатические упражнения (стойки, перекаты, висы)

*Обучающиеся получат возможность научиться:* лазать по канату (3 метра); играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять упражнения дыхательной гимнастики.

**Система оценки планируемых результатов**

Оценивание результатов учащихся по предмету «Физическая культура» осуществляется во время текущего и тематического контроля.

**Текущий контроль** позволяет учителю получить сведения о ходе овладения учащимся программным материалом. В процессе урока текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за урок оценки в один поурочный балл.

**Текущая оценка** на разных этапах обучения двигательному действию имеет свои особенности. При начальном разучивании техники предъявляется меньше требований, а самодвижение выполняется в облегчённых условиях. На этапе повторения двигательного действия оно выполняется в более сложных, специально созданных условиях. Наконец, на этапе совершенствования - в условиях соревнований, игры или в усложнённых комбинациях.

**Тематический контроль** *–* это оценивание выполнения упражнений во время учётных уроков после прохождения соответствующей темы: учёт по бегу на 30 м, 60 м, учёт по выполнению строевых команд, акробатических элементов раздельно и в комбинации; учёт по выполнению строевых команд, висов, подтягиванию в висах.

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет** **(мальчики)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические способности** | **Контрольное**  **упражнение**  **(теcт)** | **Возраст (лет)** | **Уровень** | | |
| 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 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3x10 м, с | 7  8  9  10 | 11,2 и более  10,4  10,2  9,9 | 10,8-10,3  10,0-9,5  9,9-9,3  9,5-9,0 | 9,9 и менее  9,1  8,8  8,6 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз | 7  8  9  10 | 1  1  1  1 | 2—3  2—3  3—4  3—4 | 4 и выше  4  5  5 |

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет** **(девочки)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | Физические способности | **Контрольное**  **упражнение**  **(теcт)** | **Возраст (лет)** | **Уровень** | | |
| Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 7  8  9  10 | 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 | 11,7 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 | 90 и менее  100  110  120 | 110-130  125-140  135-150  140-155 | 150 и более  155  160  170 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 7  8  9  10 | 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 | 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 низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 7  8  9  10 | 2 и ниже  3  3  4 | 4—8  6—10  7—11  8—13 | 12 и выше  14  16  18 |

**РАЗДЕЛ 2. «Содержание учебного предмета»**

**Основные содержательные линии**

Программа состоит из двух разделов: теоретической и физической подготовки.

Содержание **раздела теоретической подготовки** включает 5 содержательных блоков:

***1 блок.*** *Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.*

Содержание различных форм физической культуры. Способ передвижения: бег. Особенности спринта в лёгкой атлетике. Новые подвижные игры. Гимнастика: лазание по канату и упражнения для развития равновесия. Спортивная экипировка для занятий в зимнее время. Физические качества: быстрота и основы методики её развития.

***2 блок.*** *Здоровый образ жизни.*

Правила составления режима дня. Комплексы утренней гимнастики: упражнения с предметами. Усложнение комплекса для формирования осанки. Комплексы для профилактики плоскостопия. Дыхание: упражнения для формирования правильного дыхания. Основы закаливания. Роль витаминов и биологически значимых элементов.

***3 блок.*** *Начальные основы анатомии человека.*

Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Процесс дыхания..

***4 блок.*** *Спорт.*

Спортивные эстафеты. Плавание: стили плавания. Волейбол: основные правила и технические приёмы игры. Понятия: спортивная тренировка, тренер, спортсмен. Видов спорта, которыми можно заниматься с 9-10 лет: биатлон, волейбол, водное поло, гандбол, велоспорт, фехтование, скалолазание, конный спор.

***5 блок.*** *История физической культуры и Олимпийское образование.*

История появления и значение лыж. Символы Олимпийских игр Программа и талисманы Олимпийских игр.

В**ыполнение комплексов общеразвивающих физических упражнений,** упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки, дыхательной гимнастики. Выполнение упражнений для развития физических качеств: быстроты и силы (наивысшие темпы роста у детей в возрасте 9 лет), координации, гибкости и выносливости.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Различать физические упражнения по воздействию на организм человека. Отбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики и других комплексов разной целевой направленности. Составлять и выполнять комплексы физических упражнений разной целевой направленности. Характеризовать показатели физической подготовки. Развивать физические качества.

**Легкая атлетика**. Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки в высоту с разбега («ножницы»).

*Характеристика видов деятельности учащихся.*Осваивать технику прыжков. Развивать скоростные способности. Проявлять смелость и настойчивость. Выявлять технические ошибки и исправлять их.

**Гимнастика с основами акробатики**. Акробатические упражнения: мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой. Упражнения на узкой рейке гимнастической скамьи на равновесие.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Осваивать технику выполнения акробатических упражнений. Проявлять смелость и настойчивость. Выявлять технические ошибки и исправлять их. правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.

**Метания теннисного мяча на дальность и точность**.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Осваивать технику метания теннисного мяча на дальность. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании теннисного мяча.

**Гимнастика с основами акробатики**. Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое и трое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Осваивать универсальные умения при выполнении организующих команд. Различать и выполнять изучаемые строевые команды. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений.

**Акробатические упражнения**. Перекаты в группировке вперед и назад, из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Простые акробатические комбинации.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять координационные способности, гибкость и силу при выполнении акробатических упражнений. Демонстрировать технику выполнения разученных акробатических упражнений и комбинаций.

**Гимнастические упражнения прикладного характера**: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади. Висы и лазание на шведской стенке.

*Характеристика видов деятельности учащихся*. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Выполнять гимнастические упражнения прикладного характера.

**Подвижные игры**.

*Характеристика видов деятельности* учащихся. Самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

**Спортивные игры**.

**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.

**Баскетбол:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча игрокам команды. Обучение броску по кольцу.

**Волейбол**: передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперед-вверх. Упражнения для обучения подачам.

*Характеристика видов деятельности учащихся.* Осваивать и совершенствовать технические действия спортивных игр, использовать их в игровой деятельности. Находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий разными учениками, выделять признаки и элементы. Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

**РАЗДЕЛ 3. «Тематическое планирование»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы или раздела | 3а | 3б | 3в |
| 1 | ***Теоретическая подготовка*** | *в процессе урока* | | |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре, здоровый образ жизни, начальные основы анатомии, спорт, история физической культуры | 6 | 6 | 6 |
| 2 | ***Физическая подготовка*** | **95** | **96** | **96** |
| 2.1 | Спортивные игры | 20 | 20 | 20 |
| 2.2 | Легкая атлетика | 27 | 27 | 27 |
| 2.3 | Гимнастика с основами акробатики | 23 | 23 | 23 |
| 2.4 | Подвижные игры и спортивные игры | 25 | 26 | 26 |
| Итого | | **101** | **102** | **102** |