**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**гимназия №69 имени С. Есенина г. Липецка**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена  на заседании методического объединения  физической культуры, технологии и ОБЖ.  Протокол от \_\_\_ №\_\_\_\_\_ | Утверждена приказом  МАОУ гимназии №69 г. Липецка от \_\_\_ №\_\_\_\_ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре для 3 классов**

**в соответствии с обновленным ФГОС НОО**

Составитель программы:

Соколова И.Б.

**Содержание учебного предмета**

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 послеумственной и физической нагрузки. **Инструктаж по охране труда**

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. Сгибание рук в положении упор лёжа. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры. Мост. Подтягивание. Кувырок назад.

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. Пробегание коротких отрезков. Метание: малого мяча в вертикальную цель. Бег до 400 м. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча.

Лыжная подготовка.

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс. 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.

Подвижные игры с тактическими действиями. Подвижная игра «Перестрелка». Баскетбол: ловля и передача мяча в парах, в движении. Броски мяча в корзину.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

**По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:**

познавательные УУД:

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 УУД:

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 УУД:

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.

**К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:**

- 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.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Кол** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы)**  **РЭШ** |
| 1 | **Инструктаж по охране труда.** Соблюдать правила во время выполнения легкоатлетической подготовки. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262 /№ 7 |
| 2 | Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/> №2 |
| №7 | Бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/> №13 |
| 4 | Бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью. История появления современного спорта. | 1 |  |
| 5 | Пробегание коротких отрезков. | 1 |  |
| 6 | Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год. | 1 |  |
| 7 | Метание: малого мяча в вертикальную цель. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193251/> №14 |
| 8 | Бег до 400 м. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |  |
| 9 | Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). | 1 |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/> №10 |
| 11 | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/> №8 |
| 12 | Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/> №9 |
| 13 | Дозировка нагрузки при развитии  физических качеств на уроках физической культуры | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/> №4 |
| 14 | Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/> №6 |
| 15 | Прыжки в длину с места. Закаливание организма при помощи обливания под душем. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/> №3 |
| 16 | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма послеумственной и физической нагрузки. | 1 |  |
| 17 | Подвижные игры с тактическими действиями. | 1 |  |
| 18 | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 |  |
| 19 | **Инструктаж по охране труда.** Соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/> №5 |
| 20 | Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/> №20 |
| 21 | Гимнастика с основами акробатики. Кувырок назад. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/> №21 |
| 22 | Передвижение по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом. | 1 |  |
| 23 | Сгибание рук в положении упор лёжа. Упражнения в лазании по канату в три приём. | 1 |  |
| 24 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры. Мост. Подтягивание. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/> №23 |
| 25 | Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/> №24 |
| 26 | Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад. | 1 |  |
| 27 | Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. | 1 |  |
| 28 | Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. | 1 |  |
| 29 | Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193843/> №35 |
| 30 | Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279040/> №22 |
| 31 | Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. | 1 |  |
| 32 | Упражнения в танцах галоп и полька. | 1 |  |
| 33 | Упражнения на развитие физических качеств. | 1 |  |
| 34 | **Инструктаж по охране труда**. Соблюдать правила во время выполнения лыжной подготовки. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/> №27 |
| 35 | Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/> №29 |
| 36 | Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. | 1 |  |
| 37 | Торможение плугом. Подвижные игры на точность движений с приёмами лыжной подготовки. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/> №28 |
| 38 | Соблюдать правила во время выполнения игровой подготовки. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/> №37 |
| 39 | Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/> №31 |
| 40 | Баскетбол: ловля и передача мяча в парах, в движении. Ведение баскетбольного мяча на месте и движении | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/> №32 |
| 41 | Броски мяча в корзину. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/> №36 |
| 42 | Волейбол: прямая нижняя подача. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/> №43 |
| 43 | Волейбол: приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/> №39 |
| 44 | Приём мяча снизу и нижняя передача в парах. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/> №40 |
| 45 | Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278910/> №16 |
| 46 | Футбол: ведение футбольного мяча. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/> №45 |
| 47 | Футбол: удар по неподвижному футбольному мячу. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/> №47 |
| 48 | Ведение футбольного мяча змейкой. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/> №48 |
| 49 | Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/> №19 |
| 50 | Броски набивного мяча из положения сидя и стоя. | 1 |  |
| 51 | Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/> №18 |
| 52 | **Инструктаж по охране труда.** Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/> №1 |
| 53 | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления. | 1 |  |
| 54 | Прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге. | 1 |  |
| 55 | Прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге. | 1 |  |
| 56 | Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/> №25 |
| 57 | Упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности. | 1 |  |
| 58 | Соблюдать правила во время выполнения игровой подготовки. | 1 |  |
| 59 | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |  |
| 60 | Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/> №44 |
| 61 | Метание малого мяча. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 |  |
| 62 | Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. | 1 |  |
| 63 | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/> №12 |
| 64 | Бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м. | 1 |  |
| 65 | Бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью. | 1 |  |
| 66 | Правила поведения в бассейне. Упражнения в плавании кролем на груди. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/> №50 |
| 67 | Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс. | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/> №51 |
| 68 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. | 1 |  |