​

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***Физическое совершенствование.*** *Оздоровительная физическая культура.*  Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*  Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Спуски в основных стойках и подъём «ёлочкой» и «лесенкой». Повороты переступанием в правую и левую стороны.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. Метание теннисного мяча в цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Эстафеты с различными предметами, лазанием и перелезанием.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

**Место учебного предмета «Общая физическая подготовка» в учебном плане**

В 3 классе на изучение предмета отводится 1 час в неделю, в год 34 часа.

**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;
* 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 первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

* находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
* сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
* выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

* воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
* высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
* управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

* выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
* выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
* проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

* выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
* анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
* демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
* выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
* демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **1** | Физическое совершенствование   * 1. Упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.   2. Гимнастика   1.3 Легкая атлетика  1.4 Лыжная подготовка  1.5 Подвижные и спортивные игры | **1**  **2**  **8**  **11**  **13** | 1."Я иду на урок физкультуры"  [http://spo.1september.ru/urok/](https://multiurok.ru/all-goto/?url=http://spo.1september.ru/urok/)  2.Сайт«ФизкультУра»  [http://www.fizkult-ura.ru/](https://multiurok.ru/all-goto/?url=http://www.fizkult-ura.ru/)  3. http://fizkultura-na5.ru/  4. https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Наименование тем | Количество часов |
| 1 | Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. | 1 |
| 2 | Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Невод». | 1 |
| 3 | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания в цель. Подвижная игра «Охотники и утки» | 1 |
| 4 | Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»  Игра «Пятнашки» | 1 |
| 5 | Метание малого мяча с места, стоя левым боком. Подвижная игра «Полет в космос» | 1 |
| 6 | Эстафеты. Игры: «Белки, желуди, орехи», «Два мороза». | 1 |
| 7 | Игры с бегом, прыжками, метаниями: «Лисы и куры», «Удочка». | 1 |
| 8 | Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Хитрая лиса». | 1 |
| 9 | Игры с бегом, прыжками, метаниями: «Удочка», «Мышеловка». | 1 |
| 10 | Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке. Игра «Вороны и воробьи». | 1 |
| 11 | Висы и упоры. Игра «Воробьи и вороны» | 1 |
| 12 | Эстафеты с волейбольными и баскетбольными мячами. Игра «Удочка» | 1 |
| 13 | Ведение мяча двумя руками; правой, левой, на месте и шагом. Игра «Чай-чай, выручай» | 1 |
| 14 | Эстафеты с волейбольными и баскетбольными мячами. Игра «Хитрая лиса» | 1 |
| 15 | Ступающий и скользящий шаг. Спуск в низкой стойке. | 1 |
| 16 | Ступающий шаг без палок . Спуск в основной стойке | 1 |
| 17 | Ступающий шаг с палками. Спуски в различных стойках | 1 |
| 18 | Скользящий шаг без палок .Спуски в различных стойках | 1 |
| 19 | Скользящий шаг с палками. Эстафеты | 1 |
| 20 | Повороты переступанием. Игра «Пятнашки» | 1 |
| 21 | Подъёмы и спуски под склон. Спуски в различных стойках. | 1 |
| 22-23 | Скользящий шаг с палками. Подвижные игры | 2 |
| 24 | Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 25 | Передвижение на лыжах до 2 км | 1 |
| 26 | Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 27 | Броски мяча снизу и двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Сбей город». | 1 |
| 28 | Ведение мяча шагом и бегом по прямой и змейкой. Игра «Вызов номеров» | 1 |
| 29 | Эстафеты с различными предметами. Игра «Съедобное – несъедобное» | 1 |
| 30 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30-60 м. Эстафеты | 1 |
| 31 | Прыжок в длину с места и с разбега. Игры «Хитрая лиса», «Невод», «Пятнашки» | 1 |
| 32 | Метание малого мяча в цель с места, из различных положений. Игра «Охотники и утки» | 1 |
| 33 | Челночный бег. Игра «Полет в космос» | 1 |
| 34 | Подвижные игры. Эстафеты | 1 |

УМК:

1.Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник – М.: Просвещение

2.Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы. – М.: Просвещение