**Содержание**

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета…………………………………….....2

2.Содержание учебного предмета………………………………………………………….……...4

3.Тематическое планирование………………………………………………………………….….6

**1. Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**Личностные результаты**

***Обучающиеся научатся:***

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
* использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
* соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
* организовывать и проводить занятий 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;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

***У обучающихся будут сформированы:***

* положительное отношение к урокам физической куль­туры;
* понимание значения физической культуры для укрепленья здоровья человека;
* мотивация к выполнению закаливающих процедур.
* познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
* положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
* уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные**

***Обучающиеся научатся:***

* понимать цель выполняемых действий;
* выполнять действия, руководствуясь инструкцией учи­теля;
* адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении фи­зических упражнений;
* анализировать результаты выполненных заданий по за­данным критериям (под руководством учителя);
* вносить коррективы в свою работу.
* продумывать последовательность упражнений, состав­лять комплексы упражнений утренней гимнастики;
* объяснять, какие технические приёмы были использова­ны при выполнении задания;
* самостоятельно выполнять комплексы упражнений, на­правленные на развитие физических качеств;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

**Предметные**

***Обучающиеся научатся:***

* составлять и выполнять комплексы общеразвивающих уп­ражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координа­ции;
* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
* проводить закаливающие процедуры (обливание под ду­шем).

***Обучающиеся получат возможность научиться:***

* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
* вести наблюдения за показателями частоты сердечных со­кращений во время выполнения физических упражнений;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**2. Содержание учебного предмета**

1.Знания о физической культуре.

2.Способы физкультурной деятельности.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

Гимнастика с основами акробатики.

Лёгкая атлетика.

Лыжные гонки.

Подвижные игры.

**Распределение учебных часов на освоение разделов и тем учебной программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы и темы программного материала** | **1 четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** | **Итог** |
| **Знания о физической культуре** | 1 |  | 1 | 1 | **3** |
| **Способы физкультурной деятельности** | 1 | 1 | 1 |  | **3** |
| **Легкая атлетика** | 8 |  |  | 10 | **18** |
| **Подвижные игры** | 6 | 5 | 6 | 5 | **22** |
| **Гимнастика с основами акробатики** |  | 10 |  |  | **10** |
| **Лыжные гонки** |  |  | 12 |  | **12** |
| **Итог (ч.)** | **16** | **16** | **20** | **16** | **68** |

# 3. Тематическое планирование III класс (68ч.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Формы текущего контроля успеваемости** |
| ***1 четверть16часов***  **1.** **Знания о физической культуре 1ч.**  *Из истории физической культуры.*  **НРЭО** Развитие различных видов спорта в регионе. | 1 ч. | Сдача норматива  Бег на 100метров без учета времени.  А.П.Матвеев Физическая культура  Издательство «Просвещение» 2014 г. |
| **2.Способы физкультурной деятельности 1ч.**  *Самостоятельные наблюдения.* | 1ч. | Бег на30 м с высокого старта.  А.П.Матвеев Физическая культура  Издательство «Просвещение» 2014 г. |
| **3.Легкая атлетика 8ч.**  *Прыжковые упражнения:* прыжок в высоту. | 1ч. | Сдача норматива.  Прыжок в длину с места (см.)  А.П.Матвеев Физическая культура  Издательство «Просвещение» 2014 г. |
| **4-5.***Прыжковые упражнения*: прыжок в длину. | 2ч. | Сдача норматива.  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.  А.П.Матвеев Физическая культура  Издательство «Просвещение» 2014 г. |
| **6-7.** *Беговые упражнения*: бег с ускорением, челночный бег. | 2ч. | Сдача норматива.  Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол- во раз)  А.П.Матвеев Физическая культура  Издательство «Просвещение» 2014 г.Сдача норматива |
| **8.** *Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.* | 1ч. |  |
| **9.***Метание малого мяча на дальность.* | 1ч. |  |
| **10.***Общеразвивающие физи­ческие упражнения.* | 1ч. |  |
| **11-12.Подвижные игры 6 ч.**  *Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.*  **НРЭО** Легендарный тренер Владимир Голев. | 2ч. |  |
| **13-14.**Спортивные игры*.*  *Баскетбол* | 2ч |  |
| **15-16**.*Подвижные игры разных народов.*  **НРЭО** Национальные особенности Уральского региона (национальные спортивные игры). | 2ч. |  |
| ***2 четверть 16часов***  **17.Способы физкультурной деятельности 1ч.**  *Самостоятельные наблюдения.* | 1ч. |  |
| **18-19.Гимнас­тика с основами акробати­ки 10ч.**  *Прыж­ки со скакалкой.* | 2ч. |  |
| **20-21.***Акробатические упраж­нения*: кувырок вперёд и назад.  **Реализация НРЭО**  Лучшие спортсмены области за всю историю. | 2ч. | Сдача норматива.  Подъем туловища из положения лежа на спине(кол-во раз за 30сек)  А.П.Матвеев Физическая культура  Издательство «Просвещение» 2014 г. |
| **22-23.** *Акробатические упраж­нения:* гимнастический мост. | 2ч. | Сдача норматива.  Прыжки со скакалкой(кол-во раз за 30сек)  А.П.Матвеев Физическая культура  Издательство «Просвещение» 2014 г. |
| **24-25.** *Гимнастические упражнения.* | 2ч. |  |
| **26-27.** *Преодоление полосы пре­пятствий.*  **НРЭО** Спортивные сооружения крупных городов Южного Урала и Троицка | 2ч. |  |
| **28-29.** **Подвижные игры 5ч.**  *Подвижные игры на ма­териале гимнастики с осно­вами акробатики.* | 2ч. |  |
| **30-32.** Спортивные игры.  *Волейбол.* | 3ч. |  |
| ***3 четверть 20час.***  **33. Знания о физической культуре 1ч.**  *Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.*  **НРЭО** Климатические особенности Уральского региона (акцент на зимние виды спорта). | 1ч. |  |
| **34.** **Способы физкультурной деятельности 1 ч.**  *Выполнение простейших закаливающих процедур.* | 1ч. |  |
| **35.** **Лыжные гонки12ч.**  *Игры и занятия в зимнее время года.* | 1ч. |  |
| **36.** *Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря.* | 1ч. |  |
| **37.***Общеразвивающие физические упражнения* *на материале лыжных гонок:* развитие координации движений, выносливости.  **НРЭО** Харламов Виталий. Спортивная биография. | 1ч. | Сдача норматива.  Бег на лыжах 1000 метров без учета времени.  А.П.Матвеев Физическая культура  Издательство «Просвещение» 2014 г. |
| **38-41.** *Лыжные гонки. Повторение II класса.* | 4 ч. |  |
| **42-43.** *Лыжные гонки. Передвижения, повороты.* | 2ч. |  |
| **44-45.** *Лыжные гонки. Передвижения, повороты с переступанием.*  **НРЭО** Выдающиеся спортсмены  региона. | 2ч. |  |
| **46.** *Как развивать выносливость во время лыжных прогулок.* | 1ч. |  |
| **47-52.** **Подвижные иг**ры(**6ч.)**  *Подвижные на материале лыжных гонок*: упражнения для развития выносливости и координации движений. | 6ч. |  |
| ***4 четверть16час.***  **53.Знания о физической культуре 1ч.**  *Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.*  **НРЭО** Выдающиеся спортсмены города | 1ч. | Итоговый тест. |
| **54-55.** **Легкая атлетика 10ч.**  *Прыжковые упражнения:* прыжок в высоту и в длину. | 2ч. |  |
| **56-57.** *Беговые упражнения:* бег с ускорением, челночный бег. | 2ч. | Сдача норматива.  Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.  А.П.Матвеев Физическая культура  Издательство «Просвещение» 2014 г |
| **58-59.** *Броски большого мяча (1кг) на дальность разными способами.* | 2ч. | Сдача норматива.  Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол- во раз) А.П.Матвеев Физическая культура  Издательство «Просвещение» 2014 г |
| **60-61.** *Метание малого мяча на дальность.*  **НРЭО** Олимпийские чемпионы, призеры Челябинской области. | 2ч. | Сдача норматива.  Прыжок в длину с места(см.)  Наклон вперед, не сгибая ног в коленях.  А.П.Матвеев Физическая культура  Издательство «Просвещение» 2014 г |
| **62-63**  *Общеразвивающие физи­ческие упражнения.* | 2ч. | Сдача норматива.  Бег на30 м с высокого старта.  А.П.Матвеев Физическая культура  Издательство «Просвещение» 2014 г. |
| **64-66.Подвижные игры 5 ч.**  *Подвижные игры на материале лёгкой атлетики.* | 3ч. | Сдача норматива.  Бег на 1000метров без учета времени.  А.П.Матвеев Физическая культура  Издательство «Просвещение» 2014 г. |
| **67-68.** Спортивные игры*.*  *Футбол.* | 2ч. |  |