Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура 3 класс

Личностные результаты

базовый уровень

У обучающегося будут сформированы:

внутренняя

позиция на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;

- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;

- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;

- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;

- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

- установка на здоровый образ жизни;

- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;

- понимание чувств других людей и сопереживание им.

возможный уровень

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

- устойчивого учебно - познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

- адекватного понимания причин успешности/ неуспешности учебной деятельности;

- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

- морального сознания, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

- установки на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;

- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

- понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия

Метапредметные результаты

Регулятивные

базовый уровень

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;

- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

- различать способ и результат действия;

- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;

- выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной форме.

возможный уровень

Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

- осуществлять контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные

базовый уровень

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;

- использовать знаково - символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;

- строить речевое высказывание в устной и письменной форме;

- основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов;

- проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;

- устанавливать причинно-следственные связи;

- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

- устанавливать аналогии;

- владеть общим приёмом решения задач.

возможный уровень

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

- осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной форме;

- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно - следственных связей;

- произвольно и осознанно владеть общим приёмом решения задач.

Коммуникативные

базовый уровень

Обучающийся научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

- задавать вопросы;

- контролировать действия партнёра;

- использовать речь для регуляции своего действия;

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание владеть диалогической формой речи.

возможный уровень

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве отличные от собственной позиции других людей;

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

- продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех его участников;

- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Содержание программы (68 часов)

Программа направлена на получение знаний, позволяющих ориентировать учащихся, формулировать их мотивы в познавательной и практической деятельности. Реализация программы способствует
приобретению жизненно важных двигательных умений и навыков, воспитанию двигательных способностей с учетом развития организма.
Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, рабочим планом-графиком предусмотрено тестирование учащихся, т. е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года.
Двигательные умения, навыки и способности.
Физическая подготовленность:
Должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.
Способы физкультурно - оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.
Использование данного планирования или его фрагментов позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.
Знания о физической культуре:
История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
Физическая культура в современном обществе.
Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.
Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
Спортивная подготовка.
Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.
СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).
Планирование занятий физической подготовкой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.
Акробатические упражнения и комбинации.
Опорные прыжки.
Легкая атлетика. Беговые упражнения.
Прыжковые упражнения.
Метание малого мяча.
Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подвижные игры.
Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.
Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.
Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
Подвижные игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Календарно-тематический план

Всего – 68 часов, в неделю – 2 часа

Учебник – В.И. Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 3 класс

УМК «Школа России»

№	Дата		Наименование разделов и тем урока	Кол-во часов
	план	факт		
			Легкая атлетика	**18**
			1 четверть	**17**
1	1.09		Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Ору в движении. Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. П\И«К своим флажкам!».	1
2	4.09		Ору в движении. Строевые упражнения.	1
3	8.09		Разновидности ходьбы, бега. П\И«К своим флажкам!».	1
4	11.09		Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега. П/И «Караси и щука»	1
5	15.09		Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Техника высокого и низкого старта. Строевые упражнения.	1

6	18.09		Команды «старт», «финиш». П/И «Караси и щука»	1
7	22.09		Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Техника финиширования. Развитие скоростных качеств. Техника выполнения бега на дистанцию 30м.	1
8	25.09		Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения.	1
9	29.09		Тестирование бега на дистанции 30м. Подвижная игра «Третий лишний»	1
10	2.10		Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения.	1
11	6.10		Техника выполнения бега на дистанции 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	
12	9.10		Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения.	1
13	13.10		Тестирование бега на дистанции 60м. П/И «Кошки мышки».	1
14	16.10		Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения.	1
15	20.10		Техника выполнения челночного бега. П/И «День-ночь»	1
16	23.10		Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения.	1
17	27.10		Тестирование челночный бега. П/И «Салки ножки на весу»	1
			2 четверть	14

18	10.11		Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Бег на выносливость 300м – девочки,500м – мальчики. П/И «Заморозки»	1
			Гимнастика с элементами акробатики	**16**
19	13.11		Техника безопасности на уроке гимнастики. ОРУ на координацию движений. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание. Техники выполнения наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1
20	17.11		ОРУ в движении и на месте на координацию движений. Строевые упражнения.	1
21	20.11		Тестирование наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1
22	24.11		ОРУ на координацию движений самостоятельно. Строевые упражнения.	1
23	27.11		Техника выполнения прыжков на скакалке. П/И «Веревочка под ногами»	1
24	1.12		Ору в движении с элементами гимнастики. Строевые упражнения, перестроения.	1
25	4.12		Тестирование прыжков на скакалке. П/И «Удочка»	1
26	8.12		Ору в движении с элементами гимнастики. Строевые упражнения, перестроения. Техника выполнения стойки на лопатках, согнув ноги перекат в упор присев.	1
27	11.12		Техника выполнения кувырка вперед. П/И «Запрещенное движение»	1
28	15.12		Ору в движении с элементами гимнастики. Строевые упражнения, перестроения.	1

29	18.12		Техника выполнения стойки на лопатках, согнув ноги перекат в упор присев, кувырка назад. П/И «Запрещенное движение»	1
30	22.12		Ору в движении с элементами гимнастики. Строевые упражнения, перестроения. Техника выполнения мост из положения лежа на спине.	1
31	25.12		Техника выполнения колесо. Кувырок назад. Развитие координации. «Эстафета с чехардой»	1
			3 четверть	18
32	12.01		Ору в движении с элементами гимнастики. Строевые упражнения, перестроения.	1
33	15.01		Техника выполнения прыжка на гимнастическом мостике в упоре. Развитие координации. «Эстафета с чехардой»	1
34	19.01		Ору в движении с элементами гимнастики. Строевые упражнения, перестроения. Закрепление Прохождение полосы препятствий с акробатическими гимнастическими комбинациями.	1
			Лыжная подготовка	18
35	22.01		Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения поворота с переступанием вокруг носков. Техника выполнения ходьбы на лыжах.	1
36	26.01		Ору на месте. Лыжная строевая подготовка.	1
37	29.01		Техника выполнения передвижения скользящим шагом без палок.	1

38	2.02		Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения передвижения скользящим шагом без и с палками.	1
39	5.02		Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения передвижения скользящим шагом без и с палками.	1
40	9.02		Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения ступающим шагом. П/И «Шире шаг».	1
41	12.02		Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения ступающим шагом. П/И «Шире шаг».	1
42	16.02		Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения передвижения по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. П/И «Шире шаг».	1
43	19.02		Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения передвижения по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. П/И «Шире шаг».	1
44	26.02		Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения передвижения скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. П/И «У кого красивее снежинка».	1
45	1.03		Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения передвижения скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. П/И «У кого красивее снежинка».	1
46	4.03		Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения передвижения ступающий шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. П/И «Слушай сигнал»	1

47	11.03		Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения передвижения ступающий шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. П/И «Слушай сигнал»	1
48	15.03		Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения попеременного двухшажного хода с палками. П/И «Салки на лыжах»	1
49	18.03		Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Техника выполнения попеременного двухшажного хода с палками. П/И «Салки на лыжах»	1
			4 четверть	18
50	1.04		Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Приемы самоконтроля при занятиях лыжами.	1
51	5.04		Техника выполнения передвижения двушажным ходом на скорость. П/И «Снежные снайперы».	1
52	8.04		Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. Эстафеты на лыжах. Подведение итогов лыжной подготовки	1
			Легкая атлетика + Подвижные игры	16
53	12.04		Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Техника бега с переходом на шаг на дистанции 1 км. П/И «Шишки ,Желуди, Орехи»	1
54	15.04		Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Развитие скоростных способностей.	1
55	19.04		Беговые упражнения. Тестирование бега с переходом на шаг на дистанции 1 км.	1
56	22.04		Ору в движении ,на месте самостоятельно. Строевые упражнения.	1
57	26.04		Техника метания малого мяча стоя на месте на дальность. П/И «Вышибалы»	1

58	29.04		Ору в движении, на месте самостоятельно. Строевые упражнения.	1
59	3.05		Тестирование метания малого мяча стоя на месте на дальность. П/И «Вышибалы»	1
60	6.05		Ору в движении ,на месте самостоятельно. Строевые упражнения. Техника метания малого мяча стоя на месте в цель. П/И «Перестрелка»	1
61	13.05		Ору в движении ,на месте самостоятельно. Строевые упражнения. Техника метания малого мяча стоя на месте в цель. П/И «Перестрелка»	1
62	17.05		Ору в движении, на месте самостоятельно. Строевые упражнения.	1
63	20.05		Тестирование метания малого мяча стоя на месте в цель. П/И «Перестрелка»	1
64	20.05		Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Техника выполнения прыжка в длину с места. П/И «Салки с прыжками».	1
65	24.05		Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Техника выполнения прыжка в длину с места. П/И «Салки с прыжками».	1
66	24.05		Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Беговые упражнения.	1
67	27.05		Тестирование выполнения прыжка в длину с места. П/И «Салки с прыжками».	1
68	27.05		Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Эстафеты.	1