**Планируемые результаты освоения программы по физической культуре**

**в 3 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел** | **В процессе обучения учащиеся научатся** | **В процессе обучения учащиеся получат возможность научиться** |
| Знания о физической культуре | * ориентироваться в понятиях «физическая культура», «ре­жим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, заня­тий спортом для укрепления здоровья, развития основных сис­тем организма; * раскрывать на примерах (из истории или из личного опы­та) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; * ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; * организовывать места занятий физическими упражнения­ми и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения трав­матизма во время занятий физическими упражнениями. | * выявлять связь занятий физической культурой с трудо­вой и оборонной деятельностью; * характеризовать роль и значение режима дня в сохра­нении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности. |
| Способы физкультурной деятельности | * отбирать и выполнять комплексы упражнений для утрен­ ней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; * организовывать и проводить подвижные игры и простей­шие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в по­мещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать пра­вила взаимодействия с игроками; * измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносли­вость, гибкость). | • вести тетрадь по физической культуре с записями ре­жима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультмину­ток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных за­нятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовлен­ности;   * целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; * выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. |
| Физическое совершенствование | • выполнять упражнения по коррекции и профилактике на­рушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты,выносливости, координации, гибкос­ти); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);   * выполнять тестовые упражнения для оценки динамики ин­дивидуального развития основных физических качеств; * выполнять организующие строевые команды и приемы; * выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки,   перекаты);   * выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно); * выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса); * выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. | * сохранять правильную осанку, оптимальное телосложе­ние; * выполнять эстетически красиво гимнастические и ак­робатические комбинации;   • играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;   * выполнять передвижения на лыжах.­ |