

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно- силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах *демократизации* (обеспечение всем ученикам одинакового доступа к основам физической культуры), *гуманизации* (учёт индивидуальных способностей), *педагогике сотрудничества* (совместная развивающая деятельность детей и взрослых), *личностного и деятельностного подходов* (активное освоение и овладение знаниями, умениями, навыками), *оптимизации учебно-воспитательного процесса* (применение активных и творческих методов и форм обучения).

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество, самостоятельность.

Место учебного курса в учебном плане

Согласно учебному плану рабочая программа для 3 класса рассчитана на 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебные недели.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. *Базовая часть* содержит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется «Спортивные игры. ОФП»). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал из разделов: легкая атлетика, спортивные игры (пионербол, баскетбол), ОФП. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Раздел 2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.
Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Раздел 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
- 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);
- 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;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

Уровень физической подготовленности учащихся 3 класса:

Контрольные	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

упражнения	Мальчики			Девочки		
	Подтягивание в	5	4	3		

висе (кол-во раз)						
Подтягивание в висе лёжа, согнувшись (кол-во раз)				12	8	5
Прыжок в длину с места (см)	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта (сек.)	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м (мин., сек.)	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

По основам знаний

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки
Мелкие ошибки – это такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. **Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- не синхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный

Распределение учебных часов по разделам программы.

№	Раздел.	Количество часов.
1	Легкая атлетика	19
2	Подвижные игры	30
3	Гимнастика	10
4	Лыжная подготовка	9
5	Подготовка к сдаче норм комплекса «ГТО»	Осуществляется интенсивно в темах других уроков.
6	Всего:	68

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика	
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Техника высокого старта. П/и «Пустое место»	1

2.	Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью 30м. Строевые упражнения. Игра «Белые медведи»	1
3.	Ходьба через, несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».	1
4.	Бег на результат 30, 60 м- учет. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1
5.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди».	1
6.	Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1
7.	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Правила соревнований в беге, прыжках	1
8.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит».	1
9.	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде».	1
10.	Метание мяча на дальность. Игра «Точный расчет»	1
Подвижные игры		
11.	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу».	1
12.	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
13.	Ведение мяча с изменением направления Игра «Вызови по имени».	1
14.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Овладей мячом».	1
15.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках Игра «Подвижная цель».	1
16.	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Мяч ловцу».	1
17.	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Охотники и утки».	1
18.	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».	1
19.	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игра «Снайперы».	1
20.	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча.	1
21.	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал - садись».	1
22.	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Перестрелка».	1
23.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».	1
24.	Подтягивания. Игра с ведением мяча.	1
25.	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Снайперы».	1
26.	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Снайперы».	1
Гимнастика		
27.	Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».	1

28.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра: «Что изменилось?»	1
29.	Лазанье по канату. Игра: «Что изменилось?»	1
30.	Лазанье по канату. Игра: «Что изменилось?»	1
31.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. Учет	1
32.	«Мост» из положения лежа на спине. Игра: «Что изменилось?»	1
33.	Упражнения в висе, стоя и лежа. Передвижения противходом.	1
34.	Передвижения по диагонали, змейкой. Акробатическая комбинация.	1
35.	Команда «На первый-второй рассчитайся!». Акробатическая комбинация.	1
36.	Упражнения в висе стоя и лежа.	1
Лыжная подготовка		
37.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры со снегом, катание с горы.	1
38.	Передвижение скользящим шагом без палок.	1
39.	Передвижение скользящим шагом. Игра «Слушай сигнал».	1
40.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1
41.	Передвижение скользящим шагом без палок учет.	1
42.	Передвижение скользящим шагом с палками учет.	1
43.	Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1
44.	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	1
45.	Повороты переступанием вокруг носков.	1
Подвижные игры		
46.	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».	1
47.	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	1
48.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей».	1
49.	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой.	1
	«Передал -садись».	

50.	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	1
51.	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. «Передал -садись».	1
52.	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	1
53.	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	1
54.	Подъем туловища из положения лежа. Игра «Борьба за мяч».	1
55.	Игры «Пятнашки с освобождением», «Гонка мячей по кругу».	1
56.	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). «Мяч соседу».	1
57.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	1
58.	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.	1
59.	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1
Легкая атлетика		
60.	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1
61.	Бег на 30м с высокого старта учет; поднимание и опускание туловища за 30секунд	1
62.	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м. Игра «К своим флажкам».	1
63.	Челночный бег 3x10 м учет. Прыжок в длину с места. «Рыбак и рыбка», «Невод».	1
64.	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. учет	1
65.	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3x10 м). Игра «Лисы и куры».	1
66.	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). Игра «Попрыгунчики-воробушки».	1
67.	Прыжки в длину с разбега. Учет. Подвижная игра «Круг-кружочек».	1
68.	Бег на 500 м в умеренном темпе. Игра «Так и так».	1

