

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, Примерной основной образовательной программы начального общего образования и сборник программ к комплексу учебников «Начальная школа 21 века» под редакцией Н.Ф.Виноградовой.

Ожидаемые результаты обучения

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступки), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов ;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание курса.

Знания о физической культуре.

- физическая культура;
- история;
- физические упражнения.

Способы физкультурной деятельности:

- самостоятельные знания;

- самостоятельное наблюдение;
- самостоятельные игры.

Физическое совершенство:

- физкультурно – оздоровительная деятельность;
- спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики;
- легкая атлетика;
- подвижные и спортивные игры.

Общеразвивающие упражнения:

- развитие гибкости;
- развитие координации;
- формирование осанки;
- развитие силовых способностей.

2.7 Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 3 классов – 102 ч (3 часа в неделю).

№ урока	Дата		Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Планируемые результаты			Вид контроля, измерители	Дом. задание	Примечание
	план	факт					Предметные	УУД	личностные			
1			Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)	Основы знаний по физической культуре <i>Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.</i> История физической культуры в древних обществах.	1ч	Вводный	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной деятельностью и спортом	Познавательные: выделение и формулирование учебной цели. Коммуникативные : умение слушать и понимать других Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности,	Личностные: воспитание уважительного отношения к физическому, духовному и нравственному здоровью как своему, так и других людей;	Текущий	Стр.5-8, бег на свежем воздухе.	
2				История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью	1ч	Изучение нового материала	Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века; понимать связь между военной деятельностью и спортом	Познавательные: отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе Коммуникативные: участвовать в диалоге на	Личностные: Проявляют дисциплинированность, трудолюбие	Текущий	Стр 9-13, прыжки в длину	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Знания о физической культуре (4 ч)

Понятие о физической культуре. История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью. История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями.

Организация здорового образа жизни (2 ч)

Правильный режим дня. Здоровое питание. Правила личной гигиены. Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов.

Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью(2ч.)

Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника. Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя).

Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч):

Лёгкая атлетика (30 ч)

Прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми: «Не попади в болото», «Кот и мыши», «Невод», «Заяц без дома», «Ловля парами», «Капитаны», «Подвижная цель» и др.

Гимнастика с элементами акробатики (30 ч)

В программный материал 3 класса входят виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения, знакомство с гимнастическими снарядами.

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Не урони мешочек», «Посадка картофеля», «Кузнечики» и др.

Подвижные и спортивные игры (30 ч)

Подвижные и спортивные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота» и др.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале баскетбола: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо» и др.

Волейбол: стойка волейболиста, перемещение по площадке, подбрасывание мяча, подвижные игры на материале волейбола.

Планируемые результаты обучения

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия 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, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Основные требования

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

- **иметь представление:**
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаливающих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- **уметь:**
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- **демонстрировать** уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8

Бег 1000 м	Без учета времени
------------	-------------------

Учебно-методическое обеспечение.

Учебный комплект для учащихся:

1. Учебник:

- Физическая культура:3-4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров – М.: Вентана-Граф, 2013г.-112с.- (Начальная школа 21 века)

Наличие методических пособий для учителя:

-Физическая культура: программа 1-4 классы /Т.В.Петрова , Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская , С.С.Петров - М.: Вентана-Граф, 2013.- 48с.

-Физическая культура : тематическое планирование 1-4 классы/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров – М.: Вентана-Граф, 2013г.

Список литературы (основной и дополнительной)

Литература, использованная при подготовке программы.

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования утвержден и введен в действие с 1 января 2010 г. приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373.
- Примерные программы начального общего образования в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2008 (Стандарты второго поколения).
- Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2010.
- Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2003.
- Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2002.
- Кузнецов В.С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2002.
- Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Программа физического воспитания учащихся, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). – М.: Просвещение, 2002.
- Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.: Астрель, 2003.

Спортивное оборудование и приборы.

- Мультимедийный проектор, компьютер.
- Образовательные диски:

1. Физическая культура: 3 класс/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров – М.: Вентана-Граф, 2013г
2. Детская энциклопедия Кирилла и Мефодия 2007.
3. Большая энциклопедия Кирилла и Мефодия 2007.
4. Мультимедийная энциклопедия.

5. Большая русская энциклопедия.

- козел гимнастический, перекладина пристеночная, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, мячи для художественной гимнастики, мешочки насыпные для упражнений на координацию и осанку, коврики гимнастические, средства ТСО (магнитофон);
- секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, гантели;
- свисток, кегли, ворота для мини футбола, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные.