

Пояснительная записка.

Программа разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта второго поколения, примерной программы общеобразовательных учреждений по физической культуре начального общего образования Н.В.Петровой, Ю.А.Копылова, Т.В. Полянской; федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования РФ, с учетом требований к оснащению образовательного процесса, в соответствии с содержанием наполнения учебных предметов компонента государственного стандарта общего образования, авторского тематического планирования учебного материала.

 Программа предназначена для универсального обучения учащихся 3 класса, рассчитана на 102 часов, 1 год, по 3 часа в неделю.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

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.

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 ее 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 (познавать) 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— 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 изменяющихся, вариативных условиях.

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 деятельность с учетом требований ее 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;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях 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 двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

– умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Учебно-тематический план

по физической культуре в 3б классе

(3 часа в неделю, всего 102 ч.)

УМК «Начальная школа ХХI века»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тематический блок | Кол-во  |
| Разделы |
| 1 | Знания о физической культуре | 7 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | 9 |
| 3 | Физическое совершенствование |  86 |
| 3.1 | Гимнастика с основами акробатики  | 16 |
| 3.2 | Легкая атлетика | 22 |
| 3.3 | Лыжная подготовка | 13 |
| 3.4 | Подвижные и спортивные игры  | 38 |
|  | Всего  | 102 |

Календарно - тематическое планирование

по физической культуре в 3б классе (3ч. в неделю, всего 102ч.)

УМК «Начальная школа ХХI века»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №урока | Наименование тем уроков | Дата проведения |
| План | Факт | Корректировка |
|  | 1 четверть |  |  |  |
| 1 | Инструктаж по т.б. №5. Зарождение физической культуры |  |  |  |
| 2 | Высокий старт. Развитие скоростных способностей. |  |  |  |
| 3 | Физическая культура Древней Греции. Развитие скоростных способностей. |  |  |  |
| 4 | Развитие скоростных способностей. |  |  |  |
| 5 | Физическая культура Древнего Рима. Учет скоростных способностей. |  |  |  |
| 6 | Развитие скоростно-силовых способностей (прыжки в длину с места, с разбега). |  |  |  |
| 7 | Развитие скоростно-силовых способностей (прыжки в длину с места, с разбега). |  |  |  |
| 8 | Учет скоростно-силовых способностей. |  |  |  |
| 9 | Метание малого мяча в цель и на дальность (разучивание). |  |  |  |
| 10 | Метание малого мяча в цель и на дальность (закрепление). |  |  |  |
| 11 | Физическая культура в России. Развитие выносливости посредством бега по пересеченной местности |  |  |  |
| 12 | «Президентские состязания» |  |  |  |
| 13 | Для чего нужны самостоятельные занятия физической культурой. «Президентские состязания» |  |  |  |
| 14 | Ведение футбольного мяча с обводкой предметов. |  |  |  |
| 15 | Удар ногой с разбега по неподвижному футбольному мячу в мишень. |  |  |  |
| 16 | Удар ногой с разбега по катящемуся футбольному мячу в мишень. |  |  |  |
| 17 | Как человек двигается. |  |  |  |
| 18 | Инструктаж по т.б. №10. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке. |  |  |  |
| 19 | Какие бывают травмы. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке. |  |  |  |
| 20 | Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке. Остановка прыжком. |  |  |  |
| 21 | Остановка в баскетболе прыжком. |  |  |  |
| 22 | Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди на месте. |  |  |  |
| 23 | Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди на месте. |  |  |  |
| 24 | Передача и ловля низко летящего баскетбольного мяча двумя руками стоя на месте. |  |  |  |
|  | 2 четверть |  |  |  |
| 1 | Инструктаж по т.б. № 41. Строевые и акробатические упражнения. |  |  |  |
| 2 | Строевые и акробатические упражнения. |  |  |  |
| 3 | Строевые и акробатические упражнения. |  |  |  |
| 4 | Учет техники выполнения акробатических упражнений. |  |  |  |
| 5 | Висы. Развитие силовых способностей. |  |  |  |
| 6 | Висы. Развитие силовых способностей. |  |  |  |
| 7 | Строевые упражнения. Висы.  |  |  |  |
| 8 | Висы. Формирование правильной осанки. |  |  |  |
| 9 |  Учет силовых способностей. |  |  |  |
| 10 | Упражнения в равновесии, лазание по гимнастической стенке |  |  |  |
| 11 | Упражнения в равновесии, лазание по гимнастической стенке |  |  |  |
| 12 | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. |  |  |  |
| 13 | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. |  |  |  |
| 14 | Опорный прыжок, ползание, упражнения в равновесии. |  |  |  |
| 15 | Развитие силовой выносливости (гимнастическая полоса препятствий). |  |  |  |
| 16 | Круговая тренировка по гимнастике. |  |  |  |
| 17 | Зачем мы дышим? |  |  |  |
| 18 | Вспомним об осанке. |  |  |  |
| 19 | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. |  |  |  |
| 20 | Почему человек устает? |  |  |  |
| 21 | Профилактика и коррекция нарушения осанки. |  |  |  |
| 22 | Передача и ловля низко летящего баскетбольного мяча двумя руками стоя на месте. |  |  |  |
| 23 | Ловля и передача баскетбольного мяча в движении. |  |  |  |
| 24 | Режим дня |  |  |  |
|  | 3четверть |  |  |  |
| 1 | Инструктаж по т.б № 23. Для чего используют лыжи? Экипировка лыжника. |  |  |  |
| 2 | Организующие команды и приемы в лыжной подготовке.  |  |  |  |
| 3 | Передвижение на лыжах ступающим шагом. |  |  |  |
| 4 | Передвижение на лыжах скользящим шагом. |  |  |  |
| 5 | Передвижение на лыжах скользящим шагом. |  |  |  |
| 6 | Передвижение на лыжах скользящим шагом. |  |  |  |
| 7 | Лыжные ходы. |  |  |  |
| 8 | Повороты, спуски, подъемы, торможенияна лыжах. |  |  |  |
| 9 | Повороты, спуски, подъемы, торможенияна лыжах. |  |  |  |
| 10 | Развитие общей выносливости посредством лыжной подготовки. |  |  |  |
| 11 | Развитие общей выносливости посредством лыжной подготовки. |  |  |  |
| 12 | Развитие общей выносливости посредством лыжной подготовки. |  |  |  |
| 13 | Развитие общей выносливости посредством лыжной подготовки. |  |  |  |
| 14 | Организация и проведение подвижных игр |  |  |  |
| 15 | Заботимся о зрении |  |  |  |
| 16 | Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой в движении шагом. |  |  |  |
| 17 | Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой в движении бегом. |  |  |  |
| 18 | Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой в движении бегом. |  |  |  |
| 19 | Ведение баскетбольного мяча с изменением направления. |  |  |  |
| 20 | Ведение баскетбольного мяча с изменением направления. |  |  |  |
| 21 | Ведение баскетбольного мяча с изменением направления. |  |  |  |
| 22 | Бросок баскетбольного мяча двумя руками снизу стоя на месте. |  |  |  |
| 23 | Бросок баскетбольного мяча двумя руками снизу стоя на месте. |  |  |  |
| 24 | Бросок баскетбольного мяча двумя руками снизу стоя на месте. |  |  |  |
| 25 | Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди с места. Броски в цель (щит). |  |  |  |
| 26 | Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди с места. Броски в цель (кольцо). |  |  |  |
| 27 | Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди с места с отражением от щита. |  |  |  |
| 28 | Защита проектов по теме «Спортивные игры» |  |  |  |
| 29 | Измеряем массу тела и рост. |  |  |  |
| 30 | Домашние физкультминутки. |  |  |  |
|  | 4 четверть |  |  |  |
| 1 | Инструктаж по т.б № 10. Прием волейбольного мяча снизу двумя руками. |  |  |  |
| 2 |  Прием волейбольного мяча снизу двумя руками. |  |  |  |
| 3 |  Прием волейбольного мяча снизу двумя руками. |  |  |  |
| 4 | Передача волейбольного мяча сверху двумя руками вперед- вверх. |  |  |  |
| 5 | Передача волейбольного мяча сверху двумя руками вперед- вверх. |  |  |  |
| 6 | Передача волейбольного мяча сверху двумя руками вперед- вверх. |  |  |  |
| 7 | Закрепление техники приема и передачи волейбольного мяча.  |  |  |  |
| 8 | Нижняя прямая подача в волейболе. Развитие координации. |  |  |  |
| 9 | Нижняя прямая подача в волейболе. Развитие координации. |  |  |  |
| 10 | Круговая тренировка по волейболу. |  |  |  |
| 11 | Вспомним о правильном питании |  |  |  |
| 12 | Комплексы упражнений на развитие физических качеств |  |  |  |
| 13 | Развитие скоростных способностей. |  |  |  |
| 14 | Развитие скоростных способностей. |  |  |  |
| 15 | Учет скоростных способностей. |  |  |  |
| 16 | Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки в длину с разбега). |  |  |  |
| 17 | Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки в длину с разбега). |  |  |  |
| 18 | Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки в высоту с разбега). |  |  |  |
| 19 | Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки в высоту с разбега). |  |  |  |
| 20 | Что такое сердечный пульс. Развитие выносливости. |  |  |  |
| 21 | Метание мяча с места на дальность (закрепление). Развитие выносливости |  |  |  |
| 22 | Метание мяча с места на дальность (совершенствование). Развитие выносливости |  |  |  |
| 23 | «Президентские состязания» |  |  |  |
| 24 | Защита проектов по теме «Легкая атлетика». «Президентские состязания» |  |  |  |

Информационно – методическое обеспечение

1. 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, 2013.-112с.:ил.-(Начальная школа 21 века).

2.Физическая культура: программа: 1-4 классы/

 [Копылов, Полянская, Петрова](http://www.setbook.ru/books/authors/author482007.html): [Вентана-Граф](http://www.setbook.ru/books/publishers/publisher359.html), 2012г.-48с.- ISBN: 978-5-360-03218-2

3.Физическая культура: 1-2 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров.- М.: Вентана –Граф, 2011.-96с.:ил.-(Начальная школа 21 века).

 Литература для учителя

1.Федеральный Государственный Образовательный стандарта (II поколение) начального общего образования.

 Литература для обучающихся

 1. Коростелёв Н.Б. 50 уроков здоровья. - М.: Дет. лит., 2012.

 2. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. – М.: Просвещение, 2013

 3. Москвина М.А. Приключения Олимпионика. – М.: Дет. лит. 2011

 4.Семёнова И.И. Учусь быть здоровым, или Как стать Неболейкой. – М.: Педагогика, 2012

 5. Юдин Г. Главное чудо света. – М.: Дет. лит. 2011