

Аннотация

к рабочей программе по физической культуре (ФГОС) 3 класс УМК «Школа России»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта начального общего образования, примерной программы и с учетом авторской программы В.И.Лях. На изучение физической культуры в 3 классе отводится 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

Срок реализации 1 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И.Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными требованиями федерального государственного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, примерной основной образовательной программы начального общего образования основной образовательной программы начального общего образования комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для учащихся общеобразоват. организаций/ В. И. Лях. –М. : Просвещение, 2014.
2. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха/ В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.

Предметом обучения физической культуры в 3 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Выполнение данной цели связано 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 и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования 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 (координационных и кондиционных) 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 (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В данной рабочей программе уроки лыжной подготовки заменены на кроссовую подготовку (нет условий).

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 3 классе выделяется 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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 2009г. №373) данная рабочая программа для 3 класса 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, доброжелательности 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).

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- по разделу **«Знания о физической культуре»** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа,

подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять вращение обруча;

- по разделу «Легкая атлетика» — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- по разделу «Кроссовая подготовка» -- выполнять разные беговые упражнения, чередовать ходьбу и бег, техники бега, правильной осанки, правильного дыхания, играть в подвижные игры «Волки во рву», «Кто подходил», «Космонавты».
- по разделу «Подвижные и спортивные игры» — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		Класс
		3
1	<i>Кроссовая подготовка</i>	14
2	Легкая атлетика	13
3	Гимнастика с элементами акробатики	20
4	Подвижные игры	18

5	Подвижные игры на основе баскетбола	12
6	Кроссовая подготовка	14
7	<i>Легкая атлетика</i>	11
	ИТОГО:	102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Типы урока. Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы.	Комбини рованный 1 час
2	Разновидности ходьбы, бега.	Комбини рованный 1 час
3	Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега.	Комбини рованный 1 час
4	Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш».	Комбини рованный 1 час

5	Техника финиширования. Развитие скоростных качеств.	Комбинированный 1 час
6	Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний»	Контрольный 1 час
7	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	Контрольный 1 час
8	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Космонавты».	Комбинированный 1 час
9	Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики.	Контрольный 1 час
10	Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося.	Контрольный 1 час
11	Тестирование челночный бег 3х10 м на результат.	Контрольный 1 час
12	Круговая эстафета (расстояние 15 – 30м).	Комбинированный 1 час
13	Встречная эстафета (расстояние 10 – 20м).	Комбинированный 1 час
14	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалкой.	Комбинированный 1 час
15	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух	Комбини

	ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Будь ловким!»	рованный 1 час
16	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	Комбини рованный 1 час
17	Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. Правила выполнения дыхательных упражнений.	Комбини рованный 1 час
18	Прыжок в длину с места на результат.	Контроль ный 1 час
19	Прыжки через короткую скакалку. Эстафета «Смена сторон	Комбини рованный 1 час
20	Прыжки через короткую скакалку. Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижная игра «Пятнашки»	Комбини рованный 1 час
21	Обучение технике метания малого мяча. Совершенствование выполнения многоскоков.	Комбини рованный 1 час
22	Техники метания малого мяча из положения «стоя». Подвижная игра «Воробы и вороны».	Комбини рованный 1 час
23	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	Комбини рованный 1 час
24	Совершенствование техники метания мяча в цель. Закаливание организма. Подвижная игра «Ловишки».	Комбини рованный 1 час
25	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	Комбини рованный

		1 час
26	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	Комбини рованный 1 час
27	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	Комбини рованный 1 час
28	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	Комбини рованный 1 час
29	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противохо-дом», «по диагонали». Группировка.	Комбини рованный 1 час
30	Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение.	Комбини рованный 1 час
31	Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Веревочка под ногами»	Групповой 1 час
32	Стойка на лопатках, согнув ноги перекаат в упор присев. Игра «Запрещенное движение»	Групповой 1 час
33	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекаат в упор присев. «Эстафета с чехардой»	Групповой 1 час
34	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.	Групповой 1 час
35	Кувырок назад.	Групповой

	Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	1 час
36	Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	Групповой 1 час
37	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	Групповой 1 час
38	Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. 2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	Групповой 1 час
39	Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Игра «Пустое место». Развитие координации.	Групповой 1 час
40	Преодоление полосы препятствий	Групповой 1 час
41	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»	Комбинированный 1 час
42	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	Групповой 1 час
43	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	Комбинированный 1 час
44	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	Учетный 1 час
45	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Учетный 1 час
46	Наклон вперед из положения сидя. Строевые упражнения	Учетный 1 час

47	Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силы.	Комбини рованный 1 час
48	Развитие скоростно-силовых способностей.	Комбини рованный 1 час
49	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	Комбини рованный 1 час
50	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?»	Комбини рованный 1 час
51	Ловля и передача мяча в движении.	Комбини рованный 1 час
52	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	Комбини рованный 1 час
53	Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.	Игровой 1 час
54	Ведение правой и левой рукой бегом.	Игровой 1 час
55	Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Передал - садись»	Контроль ный 1 час
56	Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координации.	Комбини рованный 1 час
57	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка».	Игровой 1 час
58	Эстафеты с мячом	Соревно-вательный

		1 час
59	Эстафета со скакалкой	Соревно-вательно- контроль ный 1 час
60	Эстафеты с обручем	Соревно-вательный 1 час
61	Бег по пересечённой местности	Вводный 1 час
62	Бег по пересечённой местности	Комбини рованный 1 час
63	Бег по пересечённой местности	Комбини рованный 1 час
64	Бег по пересечённой местности	Комбини рованный 1 час
65	Бег по пересечённой местности	Комбини рованный 1 час
66	Бег по пересечённой местности	Комбини-рованный 1 час
67	Бег по пересечённой местности	Игровой 1 час
68	Бег по пересечённой местности	Комбини-рованный 1 час
69	Бег по пересечённой местности	Путеше ствие 1 час
70	Игра «Охотники и утки ».	Игровой

		1 час
71	Игра «Дружные пары».	Игровой 1 час
72	Бег по пересечённой местности	Соревновательно - контрольный 1 час
73	. Бег по пересечённой местности	Комбини-рованный 1 час
74	Игра «Быстрый бегун»	Игровой 1 час
75	Бег по пересечённой местности	Соревновательно - контрольный 1 час
76	Техника безопасности на уроках баскетбола. Эстафеты с мячом	Игровой 1 час
77	Игра «Передача мячей», «Третий лишний»	Игровой 1 час
78	Игра «Перестрелка», «Мяч соседу»	Игровой 1 часа
79	Техника безопасности на уроках баскетбола. Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.	Комбини-рованный 1 час
80	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой.	Комбини-рованный 1 час
81	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	Комбини-рованный 1 час
82	Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	Комбини-рованный 1 час
83	Эстафеты с мячом	Соревновательный 1 час

84	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Игра «Мяч соседу».	Комбини рованный 1 час
85	Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. О.Р.У. с мячом.	Комбини рованный 1 час
86	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	Игровой 1 час
87	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Комбини рованный 1 час
88	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	Контроль ный 1 час
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту.	Учетный 1 час
90	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Учетный 1 час
91	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Комбини рованный 1 час
92	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Комбини рованный 1 час
93	Метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	Комбини рованный 1 час
94	Техники безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	Комбини рованный 1 час
95	Развитие скоростных способностей.	Комбини

	Беговые упражнения. Подвижные игры.	рованный 1 час
96	Бег до 3 мин.	Комбини рованный 1 час
97	Эстафеты.	Соревнова тельный 1 час
98	Челночный бег 3x10 м.	Контроль ный 1 час
99	Бег с ускорением от 30 до 60 м.	Соревнова тельный 1 час
100	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	Соревнова тельно – контроль ный 1 час
101	Прыжки в длину с места.	Комбини рованный 1 час
102	Эстафеты с прыжками (со скакалкой).	Соревнова тельный 1 час

Литература:

1. Книга: учебник «Физическая культура 1-4 классы». ФГОС. Автор: В.И.Лях.

