

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 3 КЛАСС

Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в начальной школе предлагается использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Базовый	Авторская	1–4	3	Лях, В. И. Мой друг физкультура: 1–4 кл. – М.: Просвещение, 2010
Углубленный	Авторская	1–4	3	Лях, В. И. Мой друг физкультура: 1–4 кл. – М.: Просвещение, 2010

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется плаванием). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола и плавание. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается с третьего класса. Отличительной особенностью преподавания физической культуры во втором классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся второго класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи физического воспитания учащихся 1–4 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1–4 классах составлено в соответствии с программой. При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» – 14 часов в год – заменена в соответствии с требованиями программы разделом «Плавание» – 20 часов в год, на изучение раздела «Подвижные игры» добавлено – 2 часа. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения» увеличено на 6 часов. В связи с наличием материально-технической базы для изучения разделов «Гимнастика с элементами акробатики», «Плавание» изучение этих разделов увеличено на 2 часа.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

По окончании начальной школы обучающиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

домашнее задание (комплекс)

1 комплекс - оздоровительная ходьба-500 м, или медленный бег 800 м, прыжки на скакалке 80 раз.

2 комплекс - отжимание от пола 2-20, поднятие туловища 2 раза по 20 через 3 мин. Отдыха.

3 комплекс - метание теннисного мяча на дальность -30 раз, приседание 2 по 20 раз.

4 комплекс - прогулка на лыжах 1-3 км., подъём на склон лесенкой.

5 комплекс - броски и ловля мячей (баскетбольный или волейбольный)

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Естественные основы

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Владение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

П о н я т и я: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках

Лыжная подготовка

Одновременный одношажный ход и попеременный двухшажный ход. Преодоление спуской и подъёмов. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	5.7	6.0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	150	150
	Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой (дев), кол-во раз	4	11
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 × 10 м, с	9.5	9.7

Аттестация учащихся планируется по четвертям с учетом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Годовой план распределения учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 3 классах

№ п/п	Вид программного материала	ч
1	Базовая часть.	78
1.1	Основы знаний о физической культуре.	
1.2	Подвижные игры.	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	18
1.4	Легкоатлетические упражнения.	21
1.5	Лыжная подготовка.	21
2	Вариативная часть.	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола.	19
2.2	Лёгкая атлетика	5
	Всего:	102

3 класса 3 часа

№ п/п	Тема и тип урока	Кол-во часов	Формы и методы контроля
	Лёгкая атлетика (12ч)		
1	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Вводный	1	Текущий
2	Ходьба. Бег 30 м. с высокого старта. Учётный	1	мальчики 5.7-5.9-6.2. девочки: 6.0-6.2-6.5.

3	Высокий старт	1	Текущий
4	Прыжок в длину с места	1	Текущий
5	Прыжок в длину с места. Учётный	1	М 150-130-100 Д 150-130
6	Прыжок в длину с разбега.	1	Текущий
7	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Совершенствование	1	Текущий
8	Метание мяча в цель с 6 м. Учёт	1	Учётный
9	Челночный бег 3х10м на результат. Учётный	1	М 9.5- 9.7 –10.0 Д 9.7-9.9-10.2
10	Метание теннисного мяча на дальность. Совершенствование	1	текущий
11	Бег 1500 м.	1	Учётный
12	Метание теннисного мяча на дальность. Учётный.	1	М 18-15-10 Д 15-12-8
	Подвижные игры на основе баскетбола 10 ч.		
13	ТБ при подвижных играх. Ловля и бросок мяча. Вводный	1	Текущий
14	Передача мяча в парах, стоя на месте, по кругу .в шеренге. и бросок мяча. Совершенствование.	1	Текущий
15	Ловля. передача мяча в движении, ведение мяча. Совершенствование.	1	Текущий
16	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование	1	Текущий
17	Ловля. передача , ведение мяча Комплексный	1	Текущий
18	Ловля, передача и бросок мяча .Ведение мяча . Совершенствование.	1	Текущий
19	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Совершенствование	1	Текущий
20	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Совершенствование	1	Текущий
21	Игра в мини-баскетбол. Совершенствование.	1	Текущий
22	Игра в мини-баскетбол.	1	Текущий
	Подвижные игры.	5 ч	
23	Игры: «Пустое место», «Белые медведи».	1	Текущий
24	Прыжки по полоскам», «Волк во рву».	1	Текущий
25	Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Совершенствование	1	Текущий
26	Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Совершенствование	1	Текущий
27	Игры: «Прыжки по полосам», « Волк во рву». Совершенствование	1	Текущий
	Гимнастика	18 ч.	
28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1	Текущий
29	Строевые и акробатические упражнения с предметами Совершенствование	2	Текущий
30	Кувырок вперед, кувырок назад. Упражнения в равновесии Совершенствование	1	Текущий
31	Вис и упор Совершенствования	1	Текущий
32	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой Совершенствование	1	Текущий
33	Кувырок назад и перекат в стойку на лопатках. Совершенствование	1	Текущий
34	Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Совершенствование	1	Текущий
35	Акробатические. упражнения на равновесие.	1	Текущий
36	Акробатическая комбинация из 2-3 элементов.	1	Текущий
37	Акробатическая комбинация из 2-3 элементов. Учётный.	1	Фронтальный: выполнение комбинации из разученных элементов
38	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги . Совершенствование.	1	Текущий
39	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	Текущий

	Совершенствование.		
40	Поднимание ног в висе, подтягивании в висе.	1	Текущий
41	Подтягивание в висе. Учётный.	1	Поднимание ног в висе:»5»-12; «4»-8; «3»-2 Подтягивание: «5»-5; «4»-3; «3»-1
42	Опорный прыжок, лазание по канату. Совершенствование	1	Текущий
43	Опорный прыжок, лазание по канату Комплексный	1	Текущий
44	Опорный прыжок Учёт Лазание по канату.	1	Оценка техники лазанья по канату
45	Лазание по канату в три приема. Учёт. Преодоление гимнастической полосы препятствий .	1	Контрольный.
	Подвижные игры	3 ч	
46	Игра «Прокати быстрее мяч».	1	
47	Игры: «Белые медведи», «Космонавты»	1	Текущий
48	Игры: «Удочка», «Волк во рву». Совершенствование.	1	Текущий
	Лыжная подготовка.	21ч	
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.	1	Текущий
50	Подъёмы и спуски, торможение «плугом». Обучение	1	Текущий
51	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием .Обучение	1	Текущий
52	Попеременный двухшажный ход. Игра «Шире шаг.	1	Текущий
53	Одновременный одношажный ход. Игра «Веер»Совершенствование.	1	Текущий
54	Одновременный одношажный ход. Игра «Кто дальше проскользит» Совершенствование.	1	Текущий
55	Подъем на склон полуёлочкой. Игра «Солнышко» Обучение	1	Текущий
56	Повороты переступанием в движении. Подъём полуёлочкой. Игра «Веер» Совершенствование	1	Текущий
57	Подъём полуёлочкой. Игра «Быстрый лыжник» Совершенствование.	1	Текущий
58	Спуски со склона в низкой стойке . Игра «Кто дальше проскользит.	1	Учётный Техника
59	Попеременный двухшажный ход. Игра «Кто дальше проскользит» Совершенствование.	1	Текущий
60	Спуски с пологих склонов. Игра «Кто дальше проскользит»	1	Текущий
61	Торможение плугом. Учётный	1	Учётный Техника
62	Торможение «плугом». Игра «Веер» Совершенствование	1	текущий
63	Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 2 км. Учёт.	1	Контрольный.
64	Спуски с пологих склонов - учет	1	Контрольный.
65	Одновременные хода и попеременный двухшажный ход Эстафеты.	1	Текущий
66	Подъем «лесенкой». Игра «Веер» Совершенствование	1	Текущий
67	Повороты переступанием в движении. Эстафеты. Совершенствование	1	Текущий
68	Подъем «елочкой». Дистанция до 2 км Совершенствование	1	Текущий
69	Игра-эстафета с этапом до 50м на скорость.	1	Текущий
	Подвижные игры с элементами баскетбола.	9ч	
70	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч».	1	Текущий
71	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч». Совершенствование.	1	Текущий
72	Ведение в беге. Игра «Мяч ловцу» Совершенствование.	1	Текущий

73	Учебная игра в «мини-баскетбол» 2х2,3х3.Обучение	1	Текущий
74	Передача мяча от груди на месте и после ведения шагом .Эстафеты.	1	Текущий
75	Передача мяча от груди на месте и после ведения шагом. «Мяч ловцу» Совершенствование	1	Текущий
76	Учебная игра в «мини-баскетбол» 2х2,3х3. Совершенствование	1	Текущий
77	Эстафеты с элементами баскетболиста. Совершенствование.	1	Текущий
78	Учебная игра в «мини-баскетбол» Совершенствование.	1	Текущий
	Подвижные игры на основе баскетбола (с/и).	10ч	
79	ТБ при подвижных играх. Ловля и бросок мяча. Вводный	1	Текущий
80	Передача мяча в парах, стоя на месте, по кругу.в шеренге Совершенствования	1	Текущий
81	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Совершенствование.	1	Текущий
82	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты.	1	Текущий
83	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой Совершенствование.	1	Текущий
84	Бросок мяча в цель П /и «Борьба за мяч».	1	Текущий
85	Ловля и передача мяча в кругу . Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1	Текущий
86	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди Игра в мини-баскетбол	1	Текущий
87	Эстафеты. П /и «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол.	1	Текущий
88	Эстафеты с мячами Игра в мини-баскетбол. Эстафеты с мячами. Комплексный.	1	Текущий
	Лёгкая атлетика	14 ч	
89	Инструктаж по ТБ. Движение ног в прыжке способом «ножницы». Обучение.	1	Текущий
90	Движение ног в прыжке способом «ножницы». Совершенствование.	1	Текущий
91	Движение ног в прыжке способом «ножницы». Совершенствование.	1	Текущий
92	Движение ног в прыжке способом «ножницы» <u>Учёт.</u>	1	Контрольный Техника
93	Старт с опорой на одну руку бег 30м.	1	Текущий Бег 30м. мальчики.5.0-5.5-6.0.
94	Метание с места в цель на расстоянии 6 м. Учёт.	1	3-2-1
95	Прыжок в длину с разбега. Обучение.	1	Текущий
96	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3х10м на результат.	1	Текущий
97	Прыжок в длину с места. Учёт.	1	150-130-100 см.
98	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование	1	Текущий
99	Метание теннисного мяча на дальность . Совершенствование.	1	Текущий
100	Метание мяча на дальность. Учёт.	1	М 18-15-10 Д 15-12-8.
101	Бег 1500 м без учета времени.	1	Текущий
102	Линейные эстафеты с этапом до 20 м.	1	Текущий

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

При составлении программы использовались следующие учебные пособия и материалы:
 пособие для □ учащихся:

– Мейксон, Г. Б., Любомирский, Л. Е., Лях, В. И. Физическая культура: учебник для учащихся 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2010;

пособия □ для учителя:

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001.
- Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.
- Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.
- Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 1999.
- Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 1998.
- Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001.
- Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003.
- Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004.
- Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003.
- Журнал «Физическая культура в школе».