

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М. «Просвещение») и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Рабочая программа составлена в соответствии с региональным базисным учебным планом. В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

В программе В.И.Ляха и 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 кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура. Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе спортивных игр (футбола, волейбола, баскетбола). Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Цели программы:

- укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выработка 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;
- выработка 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.

Задачи программы:

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих образовательных задач:

- совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье и метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Характеристика учебного предмета

Ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности обучающихся, прогрессирующее в последние годы, привело к необходимости разработки и обоснования инновационных технологий физической подготовки подрастающего поколения и механизмов их внедрения в практику

образовательных учреждений.

Для модернизации системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе в дошкольных, школьных и профессиональных образовательных учреждениях, необходима реализация комплекса следующих мер:

- модернизация физического воспитания и развитие спорта в образовательных учреждениях;
- сохранение обязательной формы физкультурного образования для обучающихся в объёме не менее 3 часов с учётом одного дополнительного часа в неделю в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом, существенное увеличение объёма спортивной работы в общеобразовательных учреждениях во внеурочное время путём дополнения блока дополнительного образования образовательными программами спортивно-оздоровительных групп и групп начальной подготовки спортивных школ для реализации необходимого недельного объёма двигательного режима не менее 8 часов в неделю.

В национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» для достижения нового, современного качества общего образования среди первоочередных мероприятий отмечается необходимость оптимизации учебной, психологической и физической нагрузки обучающихся и создания в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления их здоровья, в том числе за счет использования эффективных методов обучения, повышения объема и качества занятий физической культурой. Отмечается также необходимость дифференциации и индивидуализации образования при обеспечении государственных образовательных стандартов многообразием вариативных образовательных программ. Особое внимание в настоящее время уделяется программному обеспечению физического воспитания в общеобразовательных учреждениях, его вариативному компоненту, учитывающему как индивидуальные потребности и интересы детей, так и региональные особенности среды обитания.

Формы организации образовательного процесса:

Основными формами организации педагогической системы физического воспитания в начальной школе являются уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках. Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

При проведении уроков используются беседа, интегрированные уроки, рассказ, подвижные игры с предметами и без них, ролевые игры, практические занятия в спортивном зале и на улице, направленные на укрепление силы, выносливости и ловкости детей, экскурсии.

Образовательные технологии

В процессе обучения используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- информационно-коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Место учебного предмета в учебном плане ОУ.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 3 классе составлено в соответствии с программой. При этом вид программного материала «Лыжная подготовка» заменена в соответствии с требованиями программы на вид программного материала «Кроссовая подготовка», а вид программного материала «Подвижные игры на основе баскетбола» увеличен за счет исключения из программы раздела «Плавание».

В соответствии с федеральным базисным учебным планом для начального общего образования и в

соответствии с учебным планом ОУ на изучение «Физической культуры» в 3 классе отводится **3 часа в неделю, 102 часа в год.**

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального 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;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

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).

Учебно-тематический план.

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	11
2	Кроссовая подготовка	14
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Подвижные игры	18
5	Подвижные игры на основе баскетбола	24
6	Кроссовая подготовка	7
7	Легкая атлетика	10
	Итого	102

Содержание учебного предмета.

Легкая атлетика

Прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Эстафеты с предметами и без них. Прыжки в длину с места.

В результате освоения данного раздела программы учащиеся приобретают основы умений прыгать в длину с места и с разбега, метать в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Кроссовая подготовка

В результате освоения данного раздела программы учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции. Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей.

Игровые упражнения и эстафеты соревновательного характера по бегу на развитие выносливости и силы.

Гимнастика с элементами акробатики

Различные 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.

Подвижные игры

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

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми своего народа и играми народов других стран.

Подвижные игры на основе баскетбола

Специальные перемещения без мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале баскетбола «Бросай-поймай», «Выстрел в небо» и др.

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

Формы и средства контроля

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

Требования к уровню подготовки учащихся

Знать и понимать:

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- правила поведения на занятиях физической культуры.

Иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр, об Олимпийском движении, о проведении зимних Олимпийских игр 2014 года в нашей стране;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур;
- о правилах поведения на занятиях физической культуры и причинах травматизма.

Уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости.

Использовать приобретённые ЗУН в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдение правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

Выполнять двигательные умения и навыки:

Легкоатлетические упражнения.

Выполнять основы движения в ходьбе, беге и прыжках. Бегать в равномерном темпе до 6 минут. Стартовать из различных исходных положений. Отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков с места и с зоны отталкивания 60-70 см. Преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3 препятствий. Прыгать в высоту с 4-5 шагов. Прыгать с поворотами на 180°. Метать мячи на дальность, заданное направление и в цель.

Гимнастика с элементами акробатики.

Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма. Выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами. Лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату. Выполнять кувырок вперед, кувырок в сторону, стойку на лопатках согнув ноги. Ходить по бревну по рейке гимнастической скамейки. Выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов. Прыгать через скакалку.

Подвижные игры.

Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр. Играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка.

Материально-техническое обеспечение.

1. Козёл гимнастический, перекладина гимнастическая (пристеночная), стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая жёсткая, палки гимнастические, скакалки, мат гимнастический, акробатическая дорожка, канат гимнастический, планка и стойка для прыжков в высоту
2. Мячи: набивные 1кг и 2 кг, малые (теннисные и мягкие), баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Информационные источники

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (2009)
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа. /сост Е.С.Савинов – М.: Просвещение, 2010 г.
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России / А.Я.Данилин, А.М.Кондаков – М.: Просвещение, 2010 г.
4. Концепция программы для начальных классов УМК «Школа России» - М.: Просвещение, 2011 г.
5. Лях В.И., Зданевич А.А., «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» - М.: Просвещение 2008 г.
6. Лях В.И., «Физическая культура» /учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы/ - М.: Просвещение, 2008 г.
7. Матвеев А.П., Петрова Т.В., «Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре» М.: Дрофа, 2002 г.
8. Мишин Б.И., «Настольная книга учителя физкультуры» /справочно-методическое пособие/ - М.: Астрель, 2003 г.

Интернет ресурсы

1. [http: www. nachalka. com.](http://www.nachalka.com)
2. [http: www. viku. rdf. ru.](http://www.viku.rdf.ru)
3. [http: www. rusedu. ru.](http://www.rusedu.ru)
4. [http: //school – collection. edu. ru./](http://school-collection.edu.ru/)

