Аннотация.

Аннотация к рабочей программе по предмету «Физическая культура», начальное общее образование, 3 класс. Программа оставлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся с направленным развитием двигательных способностей. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б.

**Цель:** формирование физической культуры личности школьника 3 класса, посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Учитывая возрастные особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся 3 классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи** учебного предмета учащихся 3 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшения осанки, профилактику плоскостопия, содействия гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- овладение школой движения;

- развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;

- выработку представлений об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Курс «Физическая культура» изучается во 3 классе из расчёта 3часа в неделю, 34 учебных недель, всего 34 часа в год.

**1.Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.**

**Личностные результаты:**

* владение способами организации и проведения разно­образных форм занятий физической культурой, их пла­нирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оз­доровительной физической культуры, активное их ис­пользование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной дея­тельности;
* владение способами наблюдения за показателями инди­видуального здоровья, физического развития и физи­ческой подготовленности, использование этих показате­лей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Метапредметные результаты:**

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их плани­рования и наполнения содержанием;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздорови­тельной физической культуры, активно их использовать в са­мостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями инди­видуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, исполь­зования этих показателей в организации и проведении само­стоятельных форм занятий.

**Предметные результаты:**

* способность отбирать физические упражнения, естест­венные силы природы, гигиенические факторы в соответ­ствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоро­вительной гимнастики, использования закаливающих проце­дур, профилактики нарушений осанки, улучшения физиче­ской подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использовани­ем физических упражнений разной педагогической направ­ленности, регулировать величину физической нагрузки в за­висимости от задач занятия и индивидуальных особенностейорганизма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализи­ровать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаб­людения.
* Выполнение нормативов Всероссийского спортивного комплекса Готов к труду и обороне (ГТО)

**2.Содержание учебного предмета, курса.**

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения*. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Лёгкая атлетика.* Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики*: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки*: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр*:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

*Общеразвивающие упражнения*

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1·кг, гантели до·100·г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх‑вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6‑минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1·кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ раздела,****урока** | **Раздел программы. Темы уроков раздела** | **Кол-во часов раздела** | **Даты уроков** | **Параграф,****пункт** | **Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся** |
| **I.** | ***Легкая атлетика.***1. Обучать строевым упражнениям.2. Овладеть техникой бега на различные дистанции.3. Развивать координационные способности, выносливость, скорость.4. Воспитывать дисциплинированность, настойчивость в достижении цели |  |  |  | Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в образовательной деятельности.Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.Взаимодействуют со сверстниками в образовательной деятельности совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в образовательной деятельностиОписывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в образовательной деятельности.Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в образовательной деятельности.Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений.Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностейРаскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма и для развития физических спо­собностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упраж­нений и правила соревнований |
| **1.** | Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. |  |  |  |
| **2.** | Высокий старт. Стартовый разгон.  |  |  |  |
| **3.** | Развитие скоростно – силовых качеств. |  |  |  |
| **4.** | Бег 30 м. с произвольного старта. |  |  |  |
| **5.** | Прыжок в длину с места. |  |  |  |
| **6.** | Прыжки на обеих ногах на месте с продвижением вперед. |  |  |  |
| **7.** | Контрольные нормативы: Бег 1000 м. |  |  |  |
| **8.** | Прыжки в длину с места. |  |  |  |
| **9.** | Челночный бег 3 х 10.  |  |  |  |
| **10.** | Прыжки с высоты с мягким приземлением |  |  |  |
| **11.** | Смыкание и размыкание в шеренге |  |  |  |
| **12.** | Шестиминутный бегВыполнение нормативов ГТО |  |  |  |
| II. | ***Подвижные и спортивные игры.***1. Развитие координационных, скоростных, скоростно – силовых способностей.2. Обучать техническим приемам и правилам в подвижных и спортивных играх.3. Воспитывать у учащихся чувство командного сотрудничества на игровых площадках. |  |  |  |
| **13** | Правила ТБ на уроках спорт.игр. |  |  |  |  |
| **14.** | Метание малого мяча в цель |  |  |  |  |
| **15.** | Хват мяча, бросок мяча кистью.  |  |  |  |  |
| **16.** | Подвижная игра « Сильные и ловкие» |  |  |  |  |
| **17.** | Прыжки через скакалку.  |  |  |  |  |
| **18.** | Броски из-за головы двумя руками |  |  |  |  |
| **19.** | Преодоление полосы препятствий |  |  |  |  |
| **20.** | Передачи баскетбольного мяча от пола |  |  |  |  |
| **21.** | Передачи баскетбольного мяча от пола.  |  |  |  |  |
| **22.** | Ловля и передача баскетбольного мяча |  |  |  |  |
| **23.** | Ловля и подбрасывание мяча вверх |  |  |  |  |
| **24.** | Подтягивание на высокой перекладине.  |  |  |  |  |
| **25.** | Ведение мяча на месте |  |  |  |  |
| **26.** | Игра в мини – баскетбол |  |  |  |  |
| **27.** | Контрольные нормативы: Броски мяча кистью по кольцу.  |  |  |  |  |
| **28.** | Подвижные игры |  |  |  |  |
| **III.** | ***Гимнастика.***1. Обучать жизненно необходимым умениям и навыкам. Обучать упражнениям на снарядах, Преодолению препятствий. Выполнению акробатических упражнений.2. Развивать координационные, силовые способности и гибкость.3. Воспитывать смелость, решительность. Содействовать формированию правильной осанки и закаливанию организма. |  |  |  |  Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики.Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упраж­нениямиРазличают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмыОписывают технику общеразвивающих упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражненийОписывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из чис­ла разученных упражненийИспользуют данные упражнения для развития гибкости |
| **29.** | Правила техники безопасности на уроках гимнастики |  |  |  |  |
| **30.** | Строевые упражнения.  |  |  |  |  |
| **31.** | Лазание и перелезание по гимнастической скамье |  |  |  |  |
| **32.** | Подтягивание лежа по наклонной скамье.  |  |  |  |  |
| **33.** | Лазание по канату в три приема |  |  |  |  |
| **34.** | Упражнение в висе, стоя и лежа |  |  |  |  |
| **35.** | Кувырок вперед. Сгибание и разгибание рук в упоре.  |  |  |  |  |
| **36.** | Положение группировка и упор присев |  |  |  |  |
| **37.** | Перекаты вперед |  |  |  |  |
| **38.** | Перекаты назад  |  |  |  |  |
| **39.** | Стойка на лопатках согнув ноги |  |  |  |  |
| **40.** | Наклонны на гибкость |  |  |  |  |
| **41.** | Кувырки вперёд |  |  |  |  |
| **42.** | Кувырки назад.  |  |  |  |  |
| **43.** | Сгибание и разгибания ног в висе спиной |  |  |  |  |
| **44.** | Опорный прыжок в упор присев на маты |  |  |  |  |
| **45.** | Упражнения в равновесии . |  |  |  |  |
| **46.** | Повороты переступанием направо и налево |  |  |  |  |
| **47.** | Контрольные нормативы: Равновесие стойки на носках на гимнастической скамье |  |  |  |  |
| **48.** | Строевые упражнения. Полоса препятствий. Выполнение нормативов ГТО |  |  |  |  |
| **IV.** | ***Лыжная подготовка.***1.Обучать технике передвижения на лыжах, приемам лыжной подготовки.2. Развивать выносливость, скоростную выносливость, силу.3. Воспитывать дисциплинированность, настойчивость в достижении цели |  |  |  | Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные уп­ражнения |
| **49.** | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. |  |  |  |  |
| **50.** | Укладка лыж на снег, надевание креплений |  |  |  |  |
| **51.** | Передвижение на лыжах без палок |  |  |  |  |
| **52.** | Ступающий шаг без палок.  |  |  |  |  |
| **53.** | Прохождение дистанции 600 – 650 м |  |  |  |  |
| **54.** | Прохождение дистанции до 800 м. скользящим шагом |  |  |  |  |
| **55.** | Техника поворотов переступанием.  |  |  |  |  |
| **56.** | Обучение техники работы рук с палками |  |  |  |  |
| **57.** | Спуск в основной стойке с склона 10–15 гр.  |  |  |  |  |
| **58.** | Повороты переступанием пяток лыж |  |  |  |  |
| **59.** | Подъем и спуск в основной стойке |  |  |  |  |
| **60.** | Подъем лесенкой.  |  |  |  |  |
| **61.** | Прохождение дистанции до 1000 м |  |  |  |  |
| **62.** | Передвижение скользящим шагом |  |  |  |  |
| **63.** | Прохождение дистанции 1000м. на время.  |  |  |  |  |
| **64.** | Подъем лесенкой в основной стойке |  |  |  |  |
| **65.** | Эстафеты на лыжах |  |  |  |  |
| **66.** | Скользящий шаг с палками . |  |  |  |  |
| **67.** | Эстафеты на лыжах. |  |  |  |  |
| **68.** | Подвижные игры на лыжах |  |  |  |  |
| **69.** | Контрольные нормативы: Прохождение дистанции 600 – 650 м на время. |  |  |  |  |
| **70.** | Повороты переступанием лыж |  |  |  |  |
| **71.** | Подъем и спуск в основной стойке |  |  |  |  |
| **72.** | Повороты налево, направо переступанием |  |  |  |  |
| **73.** | Прохождение дистанции до 800 м. скользящим шагом.  |  |  |  |  |
| **74.** | Подвижные игры на лыжахВыполнение нормативов ГТО |  |  |  |  |
| **V.** | ***Подвижные и спортивные игры***. |  |  |  |  |
| **75.** | Правила техники безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.  |  |  |  |  |
| **76.** | Построение и перестроение |  |  |  |  |
| **77.**  | Техника подтягивания на высокой перекладине.  |  |  |  |  |
| **78.** | Бросок мяча в баскетбольную корзину. |  |  |  |  |
| **79.** | Хват мяча, бросок мяча кистью. |  |  |  |  |
| **80.** | Ведения на месте баскетбольного мяча.  |  |  |  |  |
| **81.** | Броски из-за головы двумя руками баскетбольного |  |  |  |  |
| **82.** | Ловля и передача баскетбольного мяча. |  |  |  |  |
| **83.** | Ведение баскетбольного мяча на месте левой, правой рукой. |  |  |  |  |
| **84.** | Подвижные игры. |  |  |  |  |
| **85.** | Бросок баскетбольного мяча в корзину. |  |  |  |  |
| **86.** | Ведение баскетбольного мяча с продвижением вперед.  |  |  |  |  |
| **87.** | Прыжки на одной и двух ногах. |  |  |  |  |
| **88.** | Контрольные нормативы: Прыжки через скакалку.  |  |  |  |  |
| **89.** | Подвижные игры. |  |  |  |  |
| **VI.** | ***Легкая атлетика.*** |  |  |  |  |
| **90.** | Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. |  |  |  |  |
| **91.** | Высокий старт. Стартовый разгон.  |  |  |  |  |
| **92.** | Прыжкив длину с места. |  |  |  |  |
| **93.** | Пятиминутный бег. |  |  |  |  |
| **94.** | Низкий старт. Стартовый разгон.  |  |  |  |  |
| **95.** | Развитие выносливости |  |  |  |  |
| **96.** | Бег 30 м. |  |  |  |  |
| **97.** | Челночный бег 3\* 10 м . |  |  |  |  |
| **98.** | Прыжки в длину с разбега |  |  |  |  |
| **99.** | Бег 30 м., 60м.  |  |  |  |  |
| **100.** | Прыжки в длину с места. |  |  |  |  |
| **101.** | Полоса препятствий |  |  |  |  |
| **102.** | Выполнение нормативов ГТО |  |  |  |  |