

**ВВЕДЕНИЕ**

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе:

- авторской программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.

- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы.

Москва «Просвещение» 2013.

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

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта 3 ч в неделю (всего 405 ч). Согласно учебному плану МОУ «СОШ «ЛЦО» на изучение физической культуры отводится: в 1 классе — 99 ч**,** во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч.Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 34 учебных недели, 102 учебных часа.

**1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**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.

**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 техничном 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.

**Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

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».

**Содержание курса**

**3 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики (18 часов)***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

***Легкая атлетика(21 час)***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

***Лыжные гонки(21 час)***

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

***Подвижные игры(18 часов)***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Подвижные игры на основе баскетбола(24часа)*** *Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | **Тема** | **Кол-во часов** |  |
|  | ***Легкая атлетика 11 часов.*** |  |  |
| **1** | Ходьба и бег. Организационно-методические указания. | **1** |  |
| **2** | Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м. | **3** |  |
| **3** | Ходьба и бег. Тестирование бега на 30м. | **1** |  |
| **4** | Прыжки. Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места. | **2** |  |
| **5** | Прыжки. Прыжок в длину с места тестирование. | **1** |  |
| **6** | Метание мяча. Игра «Попади в мяч». | **2** |  |
| **7** | Метание мяча. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». | **1** |  |
|  | ***Подвижные игры 18 часов.*** |  |  |
| **8** | Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. | **2** |  |
| **9** | Подвижные игры. ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. | **2** |  |
| **10** | ОРУ с мячами. Игра «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. | **1** |  |
| **11** | Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. | **1** |  |
| **12** | Игра «Кто дальше бросит» Эстафеты с обручами. | **1** |  |
| **13** | Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления». | **2** |  |
| **14** | Подвижные игры на ловкость. | **3** |  |
| **15** | Игра «Пустое место», «К своим флажкам». | **2** |  |
| **16** | Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». | **2** |  |
| **17** | Игра «Наступление». Эстафеты. | **2** |  |
| **18** | ***Гимнастика 18 часов.***  Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Перекаты. | **1** |  |
| **19** | Строевые упражнения. Перекаты. Кувырки. | **1** |  |
| **20** | Строевые упражнения. Кувырки. Стойка на лопатках. | **1** |  |
| **21** | Строевые упражнения. Мост из положения, лёжа на спине. | **1** |  |
| **22** | Комбинация из разученных элементов. | **1** |  |
| **23** | Строевые упражнения. Комбинация из разученных элементов. | **1** |  |
| **24** | Строевые упражнения. Вис стоя и лёжа. | **2** |  |
| **25** | Строевые упражнения. Вис на согнутых руках. | **2** |  |
| **26** | Строевые упражнения. Вис. Подтягивание в висе. | **2** |  |
| **27** | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». | **2** |  |
| **28** | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну. | **1** |  |
| **29** | Перелезание через гимнастического коня. | **1** |  |
| **30** | Перелезание через гимнастического коня. Лазание по канату. | **2** |  |
|  | ***Лыжная подготовка 20часов.*** |  |  |
| **31** | Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Повороты на месте вокруг носков лыж. | **1** |  |
| **32** | Скользящий шаг без палок. | **1** |  |
| **33** | Скользящего шага с палками. Спуск в низкой стойке. | **1** |  |
| **34** | 1. Техника попеременно двухшажного хода без палок. | **1** |  |
| **35** | Оценить технику передвижения на лыжах. | **1** |  |
| **36** | Техника спуска в высокой стойке. | **1** |  |
| **37** | Спуск в высокой стойке. Игра «Пройди в ворота». | **1** |  |
| **38** | Игра «Пройди в ворота». | **1** |  |
| **39** | Попеременно двухшажный ход с палками. | **2** |  |
| **40** | Различные эстафеты. | **1** |  |
| **41** | Игра «Пройди в ворота». | **1** |  |
| **42** | Игра «Пройди в ворота». Эстафеты. | **2** |  |
| **43** | Повторение попеременно двухшажного хода. | **3** |  |
| **44** | Круговая эстафета с этапом не менее100м. | **3** |  |
| **45** | Контрольный забег на дистанцию 1000м. | **1** |  |
|  | **Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа.** |  |  |
| **46** | ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении. | **2** |  |
| **47** | Ведение на месте и в движении. | **2** |  |
| **48** | Ведение на месте и в движении бегом. | **2** |  |
| **49** | Бросок двумя руками от груди. | **3** |  |
| **50** | Ловля и передача мяча. Ведение мяча. | **3** |  |
| **51** | Ведение мяча с изменением направления. | **3** |  |
| **52** | Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мяча». | **1** |  |
| **53** | Бросок двумя руками от груди. Игра в мини – баскетбол. | **1** |  |
| **54** | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Игра в мини – баскетбол. | **5** |  |
| **55** | Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини – баскетбол. | **2** |  |
|  | ***Легкая атлетика 10 часов.*** |  |  |
| **56** | Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (30,60м). | **1** |  |
| **57** | Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). | **2** |  |
| **58** | Бег на результат (30,60м). | **1** |  |
| **59** | Прыжок в длину с разбега. | **2** |  |
| **60** | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. | **1** |  |
| **61** | Метание малого мяча. | **1** |  |
| **62** | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. | **1** |  |
| **63** | Метание набивного мяча вперёд-вверх. | **1** |  |