

Аннотация к рабочей программе по предмету «Физическая культура»

Наименование курса	«Физическая культура»
Класс	3
Количество часов	68
Составитель	Сарко Е.В.
Реализуемый УМК	<i>Лях, В. И.</i> Физическая культура. 1-4 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И.. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2015.
Цель курса	Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.
Срок реализации программы	1 год
Место учебного предмета в учебном плане	Базовый уровень: 2 класс -68 часов (2 часа в неделю)
Результаты освоения учебного предмета (требования к выпускнику)	Личностными результатами освоения 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; · 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 её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; · Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; · Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможность 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. <i>Предметными результатами</i> 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 её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; · Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и 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 её 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 упражнения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического 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.
Структура курса	Тема 1. «Лёгкая атлетика» (22 часов) Тема 2. «Лыжная подготовка» (13 часов) Тема 3. «Гимнастика» (10 часов) Тема 4. «Подвижные игры» (23 часов)

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 2 г. Вязьмы Смоленской области

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 3 класса

на 2019/2020 учебный год

Учитель Сарко Е.В.

Согласовано
на заседании
методического совета
МБОУ СШ № 2
г. Вязьмы
Смоленской области,
протокол № 1 от
30.08.2019

Принято
на заседании
педагогического совета
МБОУ СШ № 2
г. Вязьмы
Смоленской области,
протокол № 1 от
30.08.2019

Утверждено
приказом директора
МБОУ СШ № 2
г. Вязьмы
Смоленской области
№ 114/01.09 от 30.08.2019

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

3 класс

Рабочая общеобразовательная программа по физической культуре для 3 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) (Приказ МОиН РФ № 373 от 6 октября 2009 г.), основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СШ № 2 г. Вязьма Смоленской области, примерной общеобразовательной программы по физической культуре для 3 класса.

Программа по физической культуре для 3 класса изучается в объеме 68 часов в год (2 часа в неделю) на основании учебного плана и в соответствии с уставом МБОУ СШ № 2 г. Вязьма Смоленской области. Реализуется УМК под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Структура программы соответствует требованиям ФГОС НОО и содержит разделы:

- 1) планируемые результаты освоения учебного предмета, курса;
- 2) содержание учебного предмета, курса;
- 3) тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Планируемые результаты освоения учебного предмета Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения 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;
- 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 её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможность 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 её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и 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 её 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 упражнения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического 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.

Знания о физической культуре ученик научится:

формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ученик получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость)

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

получит первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

ученик получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

ученик научится:

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, (для снежных регионов России);
выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание программы

3 класс

Основы знаний о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно-важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы самостоятельной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря. Занятия по формированию правильной осанки: комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики (10 часов): Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика (22 часа): Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Равномерный медленный бег до 5 мин. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.) Бег по пересеченной местности. Равномерный бег до 6 мин. Кросс до 1 км. Бег с преодолением препятствий. Бег по пересеченной местности.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры (23 часа): На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». На материале раздела «Спортивные игры»: Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». Волейбол: Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Лыжная подготовка (13 часов): передвижение на лыжах без палок и с палками, ходьба скользящим шагом, умение спускаться с небольших горок, ходьба на лыжах 1 км., ходьба без учета времени.

Тематический план 3 класс

Разделы программы	Количество часов
Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока
Способы физкультурной деятельности	В процессе урока
Физическое совершенствование	В процессе урока
Легкая атлетика	22
Гимнастика с основами акробатики	10
Лыжные гонки	13
Подвижные игры	23
Всего часов	68