

Физическая культура

3 класс

102 часа (3 часа в неделю)

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы по физической культуре для 1-4 классов А. П. Матвеева (Рабочие программы по физической культуре для 1-4 классов. Автор: А.П. Матвеев.М., Просвещение 2011 г.), учебного плана образовательного учреждения.

Цель курса:

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни;
- развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Задачи курса:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы обусловлена тем, что она соответствует миссии, целям и особенностям МАОУ ДСОШ №2.

Педагогическая целесообразность использования авторской программы по физической культуре для 1-4 классов А. П. Матвеева заключается в том, что в рамках изучения физической культуры есть возможность создать условия для формирования ключевых компетентностей. Программа обеспечивает современное качество образования по физической культуре на основе усвоения обязательного минимума содержания образовательной программы начального общего образования.

Основное содержание

Физическая культура

102 часа (3 часа в неделю)

- 1. Знания о физической культуре - 6 часов.** Физическая культура. Из истории физической культуры. Физические упражнения.
- 2. Способы физкультурной деятельности - 6 часов.** Самостоятельные занятия. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельные игры и развлечения.
- 3. Физическое совершенство - 90 часов.** Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Легкая атлетика. Лыжные гонки. Плавание. Подвижные игры.

Требования к уровню подготовки учащихся 3 класса

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся III класса должны:

иметь представление:

- о физических упражнениях, их влияние на физическое развитие;
- о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- измерять частоту сердечных сокращений;

демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места, см	118 -120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2—5,0	6,7—6,3	7,2—7,0	6,2—6,0	6,7—6,3	7,0—6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Тематическое планирование по физической культуре

3 класс

102 часа (3 часа в неделю)

1. Знания о физической культуре. 6 часов.
2. Способы физкультурной деятельности. 6 часов.
3. Физическое совершенство. 90 часов.

Итого: 102 часа.

Календарно - тематическое планирование по физкультуре

3 класс

программа А.П. Матвеева

102 часа (3 часа в неделю)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
I. Знания о физической культуре – 6 часов.				
Физическая культура - 3 часа.				
1	Безопасная работа в кабинете (ИОТ 001 – 016). Понятие о физической культуре.	Овладение безопасной работой в спортивном зале. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	2.09.-6.09.13	
2	Основные способы передвижения человека.			
3	Профилактика травматизма.			
История физической культуры – 1 час.				
4	Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. С традициями и обычаями народа.	Иметь представление о возникновении физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Пересказывать текст по истории развития физической культуры. Объяснять связь физической культуры с традициями и обычаями народа. Приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов. Получившей свое отражение в современных видах спорта.	9.09.-13.09.13	
Физические упражнения – 2 часа				
5	Представление о физических упражнениях. Самостоятельные занятия.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки.	9.09.-13.09.13	
6	Представление о физических качествах. Самостоятельные наблюдения.			
II. Способы физкультурной деятельности – 6 часов.				
Самостоятельные занятия - 2 часа.				
7	Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливания и правила проведения закаливающих процедур.	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.	16.09.-20.09.13	
8	Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств.			
Самостоятельные игры и развлечения и наблюдения за физическим развитием и физической подготовленности – 4 часа.				

9-12	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Измерение частоты сердечных сокращений.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Уметь измерять частоту сердечных сокращений.	16.09.-20.09.13	
			23.09.-27.09.13	
Физическое совершенство – 90 часов.				
Физкультурно – оздоровительная деятельность – 4 часа				
13-16	Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств. Развитие двигательных качеств спортивных играх.	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.	30.09.-4.10.13	
Спортивно – оздоровительная деятельность – 86 часов.				
Легкая атлетика – 34 часа.				
17-25	Беговая подготовка: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из различных ИП и с разным положением рук. Техника бега на короткие и длинные дистанции. Низкий и высокий старт. Стартовое ускорение и финиширование. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений.	7.10-11.10.13	
			14.10.-18.10.13	
			28.10.-1.11.13	
26-33	Броски большого мяча. Броски большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.		11.11.-15.11.13	
34-41	Метание малого мяча. Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену, метание теннисного мяча на дальность и в цель.		18.11.-22.11.13	
			25.11.-29.11.13	
42-50	Прыжковая подготовка. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с проведением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; прыжке через		2.12.-6.12.13	
			9.12.-13.12.13	
			16.12.-20.12.13	

	скакалку.		23.12.-27.12.13	
Гимнастика с основами акробатики – 12 часов.				
51-53	Движения и передвижения строем. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества	13.01.-17.01.14	
54-56	Акробатика. Акробатические упражнения - акробатические комбинации.		20.01.-24.01.14	
57-59	Снарядная акробатика. Упражнения на нестандартной гимнастической перекладине: висы. Опорный прыжок. Упражнения на гимнастической скамейке (бревне)- передвижения и повороты на гимнастическом бревне (скамейке).		27.01.-31.01.14	
60-62	Прикладная гимнастика. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий.		3.02.-7.02.14	
63	Общездоровьесберегающая подготовка. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.		10.02.-14.02.14	
Подвижные игры – 16 часов.				
64-78	Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»- игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале раздела «Легкая атлетика» - прыжки, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и координацию. На материале раздела «Спортивные игры».	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Играть в подвижные игры с мячом. Владеть мячом: приём мяча, передача мяча на месте, в движении, в парах, через сетку. Выполнять игровые действия по упрощённым правилам.	10.02.-14.02.14	
			17.02.-21.02.14	
			24.02.-28.02.14	
			3.03.-7.03.14	
			10.03.-14.03.14 17.03.-21.03.14	
Спортивные игры – 24 часа				
79-102	Спортивные игры. Баскетбол Специальные передвижения без мяча; остановка мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Волейбол. Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча. Футбол. Удар	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	31.03.-4.04.14	
			7.04.-11.04.14	
			14.04.-18.04.14	

	по неподвижному и катящему мячу; остановка мяча; ведение мяча.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	21.04.-25.04.14	
			28.04.-2.05.14	
			05.05.-9.05.14	
			12.05.-16.05.14	
			19.05.-23.05.14	
Итого: 102 часа				

Список литературы:

1. Рабочие программы по физической культуре для 1-4 классов.
Автор: А.П. Матвеев
М., Просвещение 2011 г.
2. Матвеева А.П. Физическая культура. 1- 4 класс, М.: Просвещение – 2012,
2013г. Гриф: Рекомендовано МО РФ.

Согласовано
Зам. директора по УВР
_____ - Салимгарайева Н. В.
30 августа 2013 г.

Согласовано
Методическое объединение
учителей начальных классов
Протокол № 1 от 30 августа 2013 г.