Аннотация к рабочей программе

по физической культуре 3 класс

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с ООП НОО МБОУ Лицей №4. Рассчитана на 4 года обучения. Изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 часа в неделю: в 3 классе отводится 105 часов.

Программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11-х классов под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2016 год

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

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

***Личностные результаты:***

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
* 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 ее осуществления;
* формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* 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)

**Содержание учебного 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. Ее 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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее 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**

**Физкультурно­оздоровительная 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.

**Спортивно­оздоровительная деятельность[[1]](#footnote-1).**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

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 вперед 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

**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 легкой 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; прием 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 вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно 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 лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координациюс 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, лежа; 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 лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх‑вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера 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 поочередно.

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 нагрузокв горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Кол-во часов |
|  | **I четверть**  **Лёгкая атлетика** | **27** |
| 1. | Ходьба и бег | 3 |
| 2. | Прыжки в длину | 4 |
| 3. | Прыжки в высоту способом «ножницы» | 7 |
| 4. | Метание мяча | 5 |
| 5. | Бег 200 м | 4 |
| 6. | Бег 400 м | 4 |
|  | **II четверть**  **Гимнастика** | **21** |
| 1. | Акробатика.  Строевые упражнения.  Упражнения в равновесии | 8 |
| 2. | Висы | 8 |
| 3. | Опорный прыжок, лазание по канату | 5 |
|  | **III четверть**  **Подвижные игры** | **30** |
| 1. | Подвижные игры | 14 |
| 2. | Подвижные игры на основе баскетбола | 16 |
|  | **IV четверть**  **Лёгкая атлетика** | **27** |
| 1. | Кроссовая подготовка  Бег по пересеченной местности | 8 |
| 2. | Ходьба и бег | 6 |
| 3. | Прыжки | 6 |
| 4. | Метание | 4 |
|  | **Итого** | **105 часа** |

**Учебно – методическое и материально-техническое обеспечение**

**образовательного процесса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходи**  **-мое количество** | **Примечание** | |
| Начальная школа |
| **1** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | | |
| 1.1 | Стандарт начального общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) | |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1—4 классы | д |  | |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре | д |  | |
| 1.4 | Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. *В. И. Лях.* Физическая культура. 1—4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений | к | Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд | |
|  | Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёг­кая атлетика (Серия «Работаем по новым стан­дартам»),  Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физиче­ская культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы. |  |  | |
| 1.5 | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда | |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | д | Методические пособия и ре­комендации, журнал «Физи­ческая культура в школе» | |
| **2** | **Демонстрационные учебные пособия** | | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | | д |  |
| 2.2 | Плакаты методические | | д |  |
| 2.3 | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения | | д |  |
| **3** | **Технические средства обучения** | | | |
| 3.1 | Мультимедийный компьютер | | д |  |
| 3.2 | Сканер | | д |  |
| 3.3 | Принтер лазерный | | д |  |
| 3.4 | Копировальный аппарат | | д |  |
| **4** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | | |
| 4.1 | Стенка гимнастическая | | г |  |
| 4.2 | Бревно гимнастическое напольное | | г |  |
| 4.3 | Козёл гимнастический | | г |  |
| 4.4 | Канат для лазанья с механизмом крепления | | г |  |
| 4.5 | Перекладина навесная | | Г |  |
| 4.6 | Мост гимнастический подкидной | | Г |  |
| 4.7 | Скамейка гимнастическая жёсткая | | Г |  |
| 4.8 | Скамья атлетическая наклонная | | Г |  |
| 4.9 | Коврик гимнастический | | Г |  |
| 4.10 | Маты гимнастические | | г |  |
| 4.11 | Мяч набивной (1 кг) | | г |  |
| 4.12 | Мяч малый (теннисный) | | г |  |
| 4.13 | Скакалка гимнастическая | | к |  |
| 4.14 | Палка гимнастическая | | г |  |
| 4.15 | Обруч гимнастический | | г |  |
| 4.16 | Коврики массажные | | г |  |
| 4.17 | Секундомер | | к |  |
| 4.18 | Сетка для переноса малых мячей | | к |  |
| 4.19 | Длинная скакалка | | к |  |
| 4.20 | Мячи малые | | к |  |
| 4.21 | Ракетки для настольного тенниса | | г |  |
| 4.22 | Сетки для настольного тенниса | | д |  |
| 4.23 | Теннисные столы | | д |  |
| *Лёгкая атлетика* | | | | |
| 4.24 | Планка для прыжков в высоту | | д |  |
| 4.25 | Стойка для прыжков в высоту | | д |  |
| 4.26 | Фишки разметочные | | г |  |
| 4.27 | Мячи для метания 150 гр. | | д |  |
| 4.28 | Рулетка измерительная (10м) | | г |  |
| 4.29 | Резинка для прыжков в высоту | | д |  |
| 4.30 | Секундомер | | Г |  |
| *Подвижные и спортивные игры* | | | | |
| 4.31 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | | д |  |
| 4.32 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | | г |  |
| 4.33 | Мячи баскетбольные | | г |  |
| 4.34 | Сетка для переноса и хранения мячей | | д |  |
| 4.35 | Жилетки игровые с номерами | | г |  |
| 4.36 | Стойки волейбольные универсальные | | д |  |
| 4.37 | Сетка волейбольная | | д |  |
| 4.38 | Мячи волейбольные | | г |  |
| 4.39 | Кегли | | д |  |
| 4.40 | Ворота для мини-футбола | | д |  |
| 4.41 | Сетка для ворот мини-футбола | | д |  |
| 4.42 | Мячи футбольные | | г |  |
| 4.43 |  | | г |  |
| 4.44 | Ворота для ручного мяча | | д |  |
| 4.45 | Мячи для ручного мяча | | г |  |
| 4.46 | Компрессор для накачивания мячей | | д |  |
| *Туризм* | | | | |
| 4.47 | Палатки туристские (двухместные) | | г |  |
| 4.48 | Рюкзаки туристские | | г |  |
| 4.49 | Комплект туристский бивуачный | | д |  |
| 4.50 | Карабины | | г |  |
| 4.51 | Коврики туристические | | д |  |
| *Средства первой помощи* | | | | |
| 5.52 | Аптечка медицинская | | д |  |
| *Дополнительный инвентарь* | | | | |
| 5.53 | Доска аудиторная с магнитной поверхностью | | д | Доска передвижная |
| 6 | **Спортивные залы (кабинеты)** | | | |
| 6.1 | Спортивный зал игровой | |  | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 6.2 | Кабинет учителя | |  | Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды |
| 6.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| **7** | **Пришкольный стадион (площадка)** | | | |
| 7.1 | Легкоатлетическая дорожка | | Д |  |
| 7.2 | Сектор для прыжков в длину | | д |  |
| 7.3 | Сектор для прыжков в высоту | | д |  |
| 7.4 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | | д |  |
| 7.5 | Площадка игровая баскетбольная | | д |  |

Условные обозначения: Д- демонстрационный экземпляр (1экз); К-комплект(из расчета на каждого учащегося, исходя из реального наполняемости класса; Г- комплект. Необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько человек.

**Планируемые результаты изучения учебного курса**

В соответствии с программой ОП ООО обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе)

**Выпускник получит возможность научиться:**

*выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

*характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности*

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

*вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

*целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

*выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах*

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности

**Выпускник получит возможность научиться:**

*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*

*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке*

1. Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей. [↑](#footnote-ref-1)