**Содержание разделов рабочей программы**

Пояснительная записка……………………………………………………………………………………………….3-4

Планируемые результаты освоение учебного предмета………………………………………….4

Содержание тем уроков курса для 3 класса………………………………………………………………5

Тематическое планирование для обучающихся ………………………………………………………6-10

Виды учебной деятельности на уроках ФК……………………………………………………………… 11-12

Система оценивания учащихся………………………………………………………………………………….13

Учебно-методическое обеспечение для учителя и для учащихся……………………………14

Лист внесения изменений …………….…………………………………………………………………………..15

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для работы с учащимися 3 класса разработана на основе:

- ФГОС по физической культуре;

-ООП МБОУ «Гуселетовская СОШ»

-Положения о текущем и промежуточном контроле МБОУ « Гуселетовская СОШ»

- Положения о критериях оценивания МБОУ «Гуселетовская СОШ»

- Положения о рабочей программе МБОУ « Гуселетовская СОШ»,

-учебного плана МБОУ « Гуселетовская СОШ» на 2014-2015 учебный год

- Федерального перечня учебников,

- Примерной программы по физической культуре

-авторской рабочей программы В.И.Ляха «Физическая культура. 1-4 классы. (издательство: Москва «Просвещение», 2012 год);

***Используемый УМК:*** учебник для общеобразовательных учреждений В.И.Ляха «Физическая культура. 1-4 классы», методические указаний автора учебника.

1. Содержание данного УМК соответствует требованиям ФГОС начального образования.

2. Цели и задачи учебно-методического комплекта взаимосвязаны с его концептуальными положениями.

3. Определяет возможность реализации универсальных учебных действий, указанных в основной образовательной программе начального общего образования.

4.Способствует выполнению программы физического воспитания и развития младших школьников.

5.Позволяет индивидуализировать образование посредством системы разнообразных заданий и других способов, позволяющих простроить дифференцированное обучение.

6. Создает условия для развития мотивации, самообразования

7. Имеет структурную целостность

**Цель:** формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

•формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладения школой движения;

• развитие координации (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

•формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

•выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил выполнения техники безопасности во время занятий;

•формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

•приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использовании их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

•воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, ответственности, смелости во время выполнения физических упражнений, содействию развития психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета** содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Используемые технологии:** ЛОО, Здоровьесберегающая, ИКТ, КСО

**Форма занятий**: урочная. **Режим занятий**: 3 класс: уроки продолжительностью 45 минут.

**Рабочая программа полностью соответствует авторской программе и рассчитана на**  102 часа в год.

**Типы уроков, используемые при реализации программы и система условных обозначений:**

**вводный урок (В.) –** провожу в начале учебного года или четверти (при необходимости). На этом уроке знакомлю школьников с задачами предстоящих занятий, рассказываю об основном содержании учебного материала в соответствии с программой, объясняю правила поведения в спортивном зале, требования к ученикам, их спортивной одежде и т. д.;

**урок обучения (О.) –** основное внимание уделяю ещё незнакомым упражнениям. Такой урок проходит при незначительной двигательной активности учащихся;

**урок закрепления (З.) и совершенствования (С.)** пройденного материала. Основное внимание уделяю многократному повторению изученных движений в различных меняющихся условиях. Двигательная активность школьников резко возрастает. На таком уроке обычно развивают физические качества и способности, используя для этого изученные двигательные действия.

**комбинированный урок –** урок, на котором совмещаю изучение нового материала с закреплением или совершенствованием пройденного и т. д.;

**комплексный урок –** урок, на котором совмещаю изучение, закрепление или совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей учащихся;

**контрольный урок (К.) –** урок, на котором проверяю степень владения двигательными навыками учащихся по физической культуре. Его провожу после прохождения разделов школьной программы (гимнастика, подвижные игры и т. д.);

**зачетный урок (Зач.) –** урок, на котором проверяю степень овладения учащимися двигательными способностями

**Планируемые результаты.**

**Базовым результатом** образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися **основ физкультурной деятельности.**

**Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:**

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

***Личностные результаты:***

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

• развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживания чувствам других людей;

• развития навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликта и находить выход из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельной 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 её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результатов;

• определение общей цели и пути её достижения; умение договориться о распределении функции и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, активно оценивать собственное поведении и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений деятельности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение 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 психологического), о её позитивном влиянии на развитии человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как фактора успешной учёбы и социализации;

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

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, массой тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Годовой график распределения учебного времени на виды программного материала:** определяет общую логику систематизации учебного материала по разделам программы, порядок прохождения его по четвертям. При его составлении учитываю возможности учащихся, климатические условия территории, материальное обеспечение уроков физической культуры, региональные особенности, условия проведения занятий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **3 класс** |
|  | **Базовая часть.** | **78** |
| 1. | Основы знаний | В процессе урока |
| 2 | Подвижные игры | 18 (9) |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 (3) |
| 4 | Лыжная подготовка | 21 (3) |
| 5 | Лёгкоатлетические упражнения | 21 (9) |
|  | **Вариативная часть.** | **24** |
|  | **ИТОГО:** | **102** |

В скобках указаны часы из вариативной части, распределенные по всем разделам. Вариативная часть направляется на разучивание игр и на зимние виды спорта.

На основе годового графика распределения учебного времени составлено календарно-тематическое планирование.

**При составлении календарно-тематического планирования** **руководствуюсь следующими положениями:**

- прохождение учебного материала по каждому разделу должно быть последовательным и непрерывным, каждый последующий урок является продолжением предыдущего;

- на каждом уроке посредством планирования его содержания добиваюсь решения основных педагогических задач физического воспитания;

- при обучении тем или иным двигательным действиям предварительно планирую развитие тех физических способностей, которые необходимы для быстрого освоения разучиваемых действий;

- планируя контрольные уроки, чётко определяю их содержание, задачи контроля.

**Календарно- тематическое планирование по Ф.К. в 3 классе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Краткое содержание темы( поурочные задачи)** | **Домашнее задание** | **Примерная дата проведения** |
| **Легкая атлетика** | | | | |
| 1 | **Легкая атлетика**  Развитие выносливости. Высокий старт. | Т/Б. Бег – 2 мин. Р – высокий старт. Физические качества и правила их тестирования. УФП. | КУГ №1, читать стр 92-94 |  |
| 2 | Высокий старт. Разновидности бега на короткие дистанции. | Строевые упражнения. З – высокий старт. Бег – 3х10м. Бег 30м. Игра. УФП | КУГ №1 |  |
| 3 | **Игры**: «Два мороза». Ф/бол – удары по мячу, игра. | |  |  |
| 4 | Разновидности бега на короткие дистанции. Прыжки в длину. | С – высокий старт в беге на 30м. Бег – 3х10м. О – прыжки в длину с разбега. | КУГ №1 |  |
| 5 | Бег. Прыжки. Метание на дальность. | К – бег 30м с высокого старта. С – бег 3х10м. З – прыжки в длину. Р – метание на дальность. Игра. | КУГ №1, имитация броска |  |
| 6 | **Игры**: «Пингвины с мячом». Ф/бол – остановка мяча, игра. | |  |  |
| 7 | Бег. Прыжки. Метание на дальность и в цель. | К – бег 3х10м. С – прыжка в длину с разбега. З – метание на дальность. Р –метание в цель. | КУГ №1, читать стр. 100-101 |  |
| 8 | Прыжки. Метание на дальность и в цель. | К- прыжки в длину с разбега. С –метание на дальность. З – метание в цель. | КУГ №1 имитация броска |  |
| 9 | Игры: «Кот и мыши». Ф/бол – ведение мяча, игра | |  |
| 10 | Метание на дальность и в цель. Бег на длинную дистанцию. | К – метание мяча на дальность. С – метание в цель. Бег до1000м. |  |
| 11 | Метание на дальность и броски набивного мяча. Бег на длинную дистанцию. | К – метание в цель. Бег – 1000м. Метание набивного мяча на дальность. Игра – «Лапта» | КУГ №1, стр 103, имитация броска |  |
| 12 | **Игры:** «Быстро по местам». Ф/бол – эстафеты футболиста, игра. | |  |  |
| **Подвижные игры** | | | | |
| 13 | Подвижные игры | Т/Б. О – передачи мяча в движении в треугольнике. Игра «Гонки мяча по кругу». | КУГ №1, стр 136 |  |
| 14 | Подвижные игры | Стр. упр. – повороты на месте. З – передачи мяча. Игра – Регбол. | КУГ №1 |  |
| 15 | **Игры:** Броски мяча двумя руками. Мини – Б/бол по упрощённым правилам | |  |  |
| 16 | Подвижные игры | С – передачи в парах, тройках, по кругу. Эстафеты | КУГ №1 |  |
| 17 | Подвижные игры | С и З – передачи мяча, ведение. Регбол. | КУГ №1 |  |
| 18 | **Игры: Броски мяча, игра в мини – баскетбол. «Овладей мячом».** | |  |  |
| 19 | Подвижные игры | «Подвижная цель», «Овладей мячом». Пионербол. | КУГ №1 |  |
| 20 | Подвижные игры | «Пустое место», «Белые медведи». Ф/бол. | КУГ №1 |  |
| 21 | **Игры: Ловля мяча на месте. Мини –баскетбол.** | |  |  |
| 22 | Подвижные игры | Мини футбол – удары по мячу ногой, по воротам. Игра. | КУГ №1 |  |
| 23 | Подвижные игры | «Охотники и утки», «Быстро и точно». Пионербол. | КУГ №1 |  |
| 24 | **Игры: Эстафеты с ведением мяча руками и ногами. Ф/бол.** | |  |  |
| 25 | Подвижные игры | «Мяч ловцу», «Снайперы». Пионербол. | КУГ №1 |  |
| 26 | Подвижные игры | «Перестрелка», «Гонки мяча по кругу». Футбол. | КУГ №1 |  |
| 27 | **Игры: Бросай - поймай». Мини-Футбол.** | |  |  |
| **Гимнастика** | | | | |
| 28 | Гимнастика. Лазание. Кувырки вперёд. | Т/Б. С - Лазание по гимнастической скамейке. Р – кувырок вперёд. Способы и особенности движений и передвижений человека, роль и значение психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов. | КУГ №2, прыжки на скакалке, стр 122-123 |  |
| 29 | Лазание. Кувырки вперёд. | КУГ. З – лазание по скамейке с помощью рук. С – кувырок вперёд. | КУГ №2, прыжки на скакалке |  |
| 30 | Лазание. Кувырки вперёд. Эстафеты. | З и С – кувырки и лазание. Игра «Тройка». Эстафеты с элементами гимнастики. |  |
| 31 | Строевые упражнения. Перекаты. | КУГ. Стр. упр. О - перестроение в две шеренги. З – перекаты в группировке. |  |
| 32 | Лазание и перелезание. Перекаты. | КУГ. С –перекаты. З- Лазание по гимнастической стенке. О – перелезание через бревно, коня. |  |
| 33 | Перекаты. Эстафеты. | З – перекаты. Игра «Через холодный ручей». Эстафеты |  |
| 34 | Лазание. Перекаты. | ОРУ. С – лазание по гимнастической стенке, перекаты в группировке. |  |
| 35 | Строевые упражнения. Перекаты. Упражнения в равновесии. | ОРУ. Стр. упр. – противоход, змейка. К – лазание и перекаты, перелезание. О – ходьба по бревну приставными шагами, повороты на носках и одной ноге. | КУГ №2, прыжки на скакалке, читать стр 123-125 |  |
| 36 | Упражнения в равновесии. Эстафеты. | З – ходьба по бревну. Игры: «Раки». Эстафеты. | КУГ №2, прыжки на скакалке |  |
| 37 | Лазание и перелезание. Перекаты и кувырки. Равновесие. | ОРУ. Лазание. К – перелезание через бревно, коня. О – 2-3 – кувырка в перёд слитно. З –упражнения в равновесии, упор стоя на колени, сед. |  |
| 38 | Лазание. Стойка на лопатках и кувырки. Равновесие. | ОРУ. Лазание. О – стойка на лопатка. З – кувырки слитно. С –упражнения в равновесии. |  |
| 39 | Стойка на лопатках. Эстафеты. | З – стойку на лопатках. Игры: «Петушки на скамейке». Эстафеты с элементами гимнастики |  |
| 40 | Перекаты и кувырки. Равновесие. Стойка на лопатках. | К – упражнения в равновесии . О – мостик лёжа. С – кувырки. З – стойка на лопатках. | КУГ №2, прыжки на скакалке, стр 119 |  |
| 41 | Разновидности шагов. Кувырки, мостик, стойка на лопатках. | О – танцевальным шагам. С и З – кувырки, стойка на лопатках, мостик. | КУГ №2, прыжки на скакалке |  |
| 42 | **Игры: «Не урони мешочек». Эстафеты на коньках. Хоккей с мячом** | |  |
| 43 | Строевые упражнения. Повтор разученных элементов. | Строевые упражнения. «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», перестроение на месте в шеренгах. |  |
| 44 | Строевые упражнения. Повтор разученных элементов. | Стр. упр. Перестроение из двух шеренг в два круга. К – стойка на лопатках. С – мостик лёжа и танцевальные шаги. |  |
| 45 | **Игры: «Коньки спортсмены». Эстафеты хоккеиста. Игра.** | |  |
| 46 | Строевые упражнения. Мостик. Шаги. Канат. | Передвижение по диагонали , противоходом, змейкой. К – мостик лёжа. К– танцевальные шаги. Канат. |  |
| 47 | Канат. Подтягивание. | К – лазание по канату. Подтягивание. |  |
| 48 | **Игры: Повторить игры и эстафеты. Хоккей с мячом.** | |  |
| **Лыжная подготовка** | | | | |
| 49 | Лыжная подготовка. | Т/Б. Дыхание при ходьбе, беге и ходьбе на лыжах. Повторить изученные элементы за 2 кл. | КУГ №3, отжимание от пола, повторить стр 143-146, 148 |  |
| 50 | Попеременно двухшажный ход. | О – попеременно двухшажный ход без палок. Бег 1000м. | КУГ №3, отжимание от пола, читать стр 146-145 |  |
| 51 | Попеременно двухшажный ход. | З – попеременно двухшажный ход без палок. Бег 1000м. |  |
| 52 | Попеременно двухшажный ход. Бег по дистанции. | О – попеременно двухшажный ход с палками. З и С – ход без палок. Бег 1500м | КУГ №3, отжимание от пола, |  |
| 53 | Попеременно двухшажный ход. Бег по дистанции. | С и З – попеременно двухшажный ход с палками и без. Бег 1500м. |  |
| 54 | Попеременно двухшажный ход. Бег по дистанции. | С– попеременно двухшажный ход с палками и без. Бег  1500м. |  |
| 55 | Попеременно двухшажный ход. Бег по дистанции. Подъёмы в горку. | К – попеременно двухшажный ход без палок. С – ход с палками. О – подъём «лесенкой» и «полуёлочкой». Бег 1000м. | КУГ №3, отжимание от пола, стр 147 |  |
| 56 | Попеременно двухшажный ход. Бег по дистанции. Подъёмы и спуски. | К – попеременно двухшажный ход с палками. З – подъёмы «лесенкой» и «полуёлочкой». О – спуски в высокой стойке. Бег 1500м. | КУГ №3, отжимание от пола |  |
| 57 | Попеременно двухшажный ход. Бег по дистанции. Подъёмы и спуски. | С – подъёмы в горку. З – спуски в высокой стойке. Бег 1500м. |  |
| 58 | Попеременно двухшажный ход. Бег по дистанции. Подъёмы и спуски. | З и С – подъёмы в горку. З – спуски в высокой стойке. Бег 1500м. |  |
| 59 | Подъёмы и спуски. | С – подъёмы в горку и спуски в высокой стойке. О – спуски с горки в низкой стойке. |  |
| 60 | Подъёмы и спуски. | С – подъёмы в горку и спуски в высокой стойке. З – спуски с горки в низкой стойке. |  |
| 61 | Подъёмы и спуски. | К – подъёмы в горку «лесенкой» и «полуёлочкой». С – спуски в низкой стойке и З – спуски в высокой стойке. |  |
| 62 | Попеременно двухшажный ход. Бег по дистанции. Подъёмы и спуски. | К – спуск с горки в высокой стойке. С – спуски в низкой стойке. Бег с равномерной скоростью до 2000м. | КУГ №3, отжимание от пола |  |
| 63 | Бег по дистанции. Подъёмы и спуски. | С – спуски в низкой стойке. Бег с равномерной скоростью до2000м. |  |
| 64 | Попеременно двухшажный ход. Бег по дистанции. Подъёмы и спуски. | К – спуски в низкой стойке. Бег 1500м. Встречные эстафеты – 50м. |  |
| 65 | Повтор изученных элементов. | Повторение изученных элементов. Бег до 2000м. |  |
| 66 | **Игры: «Бросай - поймай». Мини- б/бол.** | |  |
| 67 | Эстафеты. Бег по дистанции. | Бег с равномерной скоростью до 2000м. Встречные и круговые эстафеты. |  |
| 68 | Эстафеты. Бег по дистанции. | Бег на лыжах 1500м |  |
| 69 | **Игры: Эстафеты с ведением мяча и передачами. Мини- баскетбол.** | |  |
| 70 | Повтор изученных элементов. | Повторение изученных элементов. Бег 1000м |  |
| 71 | Контрольный урок. | К – бег 1000м. |  |
| 72 | **Игры: «Бросай - поймай». Мини- баскетбол.** | |  |  |
| **Подвижные игры** | | | | |
| 73 | Подвижные игры | Т/Б. «Воробьи- вороны», «Перебежка». | КУГ №4, приседание на одной ноге |  |
| 74 | Подвижные игры | «Перебежка», «Передача мяча», эстафеты. |  |
| 75 | **Игры: Эстафеты баскетболиста, мини- б/бол.** | |  |
| 76 | Подвижные игры | «Передача мяча», «Смена номеров», эстафеты. |  |
| 77 | Подвижные игры | К – разученных игр и эстафет. |  |
| 78 | **Игры: Баскетбол по упрощённым правилам. «Снайперы».** | |  |
| 89 | Подвижные игры | «Волк и ягнята», «Кто раньше», встречные эстафеты. |  |
| 80 | Подвижные игры | Эстафеты и игры. Подведение итогов. |  |
| 81 | **Игры: Мини-баскетбол. «Борьба за мяч».** | |  |
| 82 | Подвижные игры | Т/Б. ОРУ. О – ведение мяча с изменением направления. эстафеты с мячами. |  |
| 83 | Подвижные игры | З – передачи в парах, тройка, по кругу в движении. О - ведение мяча в движении. Регбол. |  |
| 84 | **Игры: Эстафеты с ведением мяча и передачами. Мини- баскетбол.** | |  |
| **Легкая атлетика** | | | | |
| 85 | Легкая атлетика  Прыжки в высоту с разбега. | Т/Б. Стр. упр. ОРУ. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности. О – прыжки в высоту с разбега. | КУГ №4, читать стр 97 |  |
| 86 | Прыжки в высоту с разбега | Строевые упр. ОРУ. Бег 3мин. З – прыжки в высоту с разбега. |  |
| 87 | **Игры: Броски, передачи, ведение. Учебная игра по упрощённым правилам** | |  |
| 88 | Прыжки в высоту с разбега | ОРУ. Преодоление препятствий. С – прыжки в высоту с разбега. |  |
| 89 | Прыжки в высоту с разбега | К– прыжка в высоту с разбега. Преодоление препятствий. |  |
| 90 | **Игры: ловля и передача мяча, мини- баскетбол..** | |  |  |
| 91 | Прыжки в длину. | О - прыжкам в длину с места и с разбега. Лапта. | КУГ №4, читать стр 96 |  |
| 92 | Прыжки. Высокий старт. Бег. | З- прыжки в длину с разбега. Высокий старт и бег 30м. | КУГ №4, имитация броска мяча |  |
| 93 | **Игры: эстафеты футболиста. Мини/футбол.** | |  |
| 94 | Прыжки. Высокий старт. Бег. | С- прыжки в длину с разбега. О – прыжки стоя боком к месту приземления. Высокий старт и бег 30м. |  |
| 95 | Прыжки. Высокий старт. Бег. | З – прыжки в длину с разбега и прыжки стоя боком к месту приземления. Высокий старт и бег 30м. Игра. |  |
| 96 | **Игры: Салки с предметами. Футбол.** | |  |
| 97 | Прыжки. Высокий старт. Бег. | Бег- 30м. с высокого старта. С-прыжки в длину с разбега. Лапта. |  |
| 98 | Прыжки. Высокий старт. Бег. Метание. | К – бег 30м. С – прыжки в длину. О – метание мяча на дальность с места. Ф/бол. |  |
| 99 | **Игры: «Бросай - поймай».Мини – Футбол.** | |  |
| 100 | Прыжки. Метание. | К – прыжки на дальность. З и С – метание мяча на дальность. Повторить метание в цель. Лапта .УФП |  |
| 101 | Метание. Бег на длинную дистанцию. | К– метание мяча на дальность, в цель. Бег до 1500м. УФП. Футбол |  |
| 102 | Подведение итогов за год | Повторить и закрепить изученные элементы. подведение итогов за год |  |  |

**Виды деятельности учащихся 3 класса по разделам программы:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы программы.** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Что надо знать.** | |
| Когда и как возникла ФК | Сравнивают ФК и спорт эпохи Античности с современными Ф и С. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют |
| Современные Олимпийские игры. | Объясняют смысл символики и ритуалов олимпийских игр. Определяют цель возрождения ОИ. Объясняют роль Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов ОИ. |
| Что такое ФК | Развивают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют положительного влияния физкультурой на успехи в учёбе. |
| Твой организм. | Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма, характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательных действий. Выполняют упражнения на улучшения осанки, для укрепления мышц живота и спины, мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя |
| Сердце и кровеносные сосуды. | Устанавливают связь между развитием ФК и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий ФУ, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца. |
| Органы чувств | Устанавливают связь между развитием ФК и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движении. Выполняют специальные упр. для органов зрения. анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. |
| Личная гигиена. | Учатся правильно выполнять личную гигиену. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя». |
| Закаливание. | Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. |
| Мозг и нервная система. | Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему. |
| Органы дыхания | Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное). |
| Органы пищеварения. | Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься ФУ после принятия пищи. |
| Пища и питательные вещества. | Узнают, какие вещества, необходимы для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендации правильного питания. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмами пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя». |
| Вода и пищевой режим. | Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. |
| Тренировка ума и характера. | Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют направление утренней зарядки, физкультминутки, их роль и значение в организации здоровье – сберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. |
| Спортивная одежда и обувь. | Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью теста «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий ФУ, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью. |
| самоконтроль | Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организма справляются с физической нагрузкой. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и влияют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют конкретные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты записывают в дневник. Дают оценку своим навыкам через тест «Проверь себя». |
| ПМП при травмах. | Руководствуются правилами профилактики травматизма. В парах моделируют ситуацию травматизма и оказания ПМП. Дают оценку своим навыкам через тест «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение ЗОЖ. |
|  | **Что надо уметь.** |
| Лёгка атлетика. | Усваивать правила соревнования в беге , прыжках и метании. Демонстрируют вариативное выполнение упражнения в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения беговых упражнений ,осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействует со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют Прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдая правила безопасности. Включая прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируя вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. |
| **Бодрость, грация, координация.** | Объясняют название и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. |
| **Гимнастика.** | Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появления ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику опорного прыжка. Соблюдают правила безопасности. описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок, и соблюдают правила безопасности. Составляют комбинации. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. |
| **Играем все.** | Руководствуются правилами игры. Соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по ФК. |
| **Лыжи.** | Применяют передвижение на лыжах для развития различных координационных способностей и выносливости. Контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдая правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах для активного отдыха. |
| **Твои физические способности.** | Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника. Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7-10 лет . |
| **Твой спортивный уголок.** | Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений. Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок. |

**Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| Скоростные | Бег 30м с высокого старта с опорой на одну руку | 5,4 | 5,6 |
| Силовые | Прыжки в длину с места, см.  Сгибание рук в висе(М) и в висе лёжа(Д) | 165  5 | 155  14 |
| К выносливости | Бег 1000м,  передвижение на лыжах 1000м. | Без/у. времени  8.00мин, с | Без/у. времени  9.30мин,с |
| К координации | Челночный бег 3х10м, с | 9,1 | 9,7 |

**Система оценивания по физической культуре**

**По основам знаний***.* Оценивая знания учащихся по предмету «Физическая культура», надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором ученик демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** получают ученики за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Оценка «2»** выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

Весьма эффективным методом проверки знаний являются ситуации, в которых ученик демонстрирует свои знания в конкретной деятельности.

**По технике владения двигательными действиями (умения, навыки):**

**Оценка «5»:** двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»:** двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»:** двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценка «2»:** двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный.

**По способам (умениям)** осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

**Оценка «5»:** учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»:** имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Оценка «3»:** допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных развитие конкретной физической (двигательной) способности, утренней, атлетической и ритмической гимнастики. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

**Оценка «2»:** учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Литература для учителя**

1.Стандарт начального общего образования по физической культуре

2.Примерные программы. Физкультура 1-4 класс

3.В.И.Лях « Программа физического воспитания». Изд. «Просвещение» 2012г.,

4. В.И. Лях «Физическая культура.1-4» Учебник для общеобразовательных учреждений.

5. В.И. Лях. Рабочие программы 1-4 классы

6.Кузнецов В.С., Колодницкий Г.Л. «Безопасность уроков, соревнований и походов» Изд. ЗАО «Издательство НИ ЭНЛС 2002г

7.Киселёв П.А., Киселёва С.Б. «Справочник учителя физической культуры». Изд. «Учитель», 2007г.

8.Журнал «Физкультура в школе».

9.Попов Г.П. В помощь преподавателю начальной школы «Дружить со спортом и игрой». Изд. «Учитель», 2008г.

10. Радченко В.С., Иванов С.А. «Олимпийский учебник». Изд. «Советский спорт», 2004г.

11. Литвинов Е.Н.,Погодаев Г.И. «Ура! Физкультура». Изд. «Просвещение» 2006г.

12Диск – Морозова Е.В., Сапрыкина Н.В. «Коллекция идей», Изд. Барнаул, 2008г.

Диск. Лопуга Е.В.

1. Интернет ресурсы. Сайты

**Материально – методическое обеспечение:**

1.Спортивный зал.

2.Хоккейная коробка.

3. Школьный стадион с сектором для прыжков в длину, игровым полем для футбола, площадкой баскетбольной, площадкой волейбольной, гимнастическим городком, полосой препятствий, лыжной трассой.

4. Гимнастические скамейки.

5. Гимнастические маты, конь гимнастический

6. Гимнастические стенки, канат для лазанья с механизмом крепления

7. Гимнастические палки. Гимнастические скакалки. Гимнастические обручи.

8. Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные, для метания (150гр), плетённые.

9.Лыжи, лыжные палки.

10. Коньки, клюшки.

11. Эстафетные палочки, гантели наборные

12. Секундомер. Рулетка. Весы напольные, ростомер. Свисток.

13.Стойки и планка для прыжков в высоту.

14.Флажки, стойки, кегли. Шашки, шахматы.

15.Перекладина.

16. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

17. Сетка волейбольная

18.Аптечка медицинская

19. Аудиовизуальные пособия по разделам «Легкая атлетика», «Основы знаний».

20 . Аудиозаписи для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям, проведения спортивных соревнований

21Телевизор

22.DVD плеер

23.Аудиоцентр

24 .Ноутбук

25. Сканер, принтер, копировальный аппарат

26. Цифровая видеокамера, цифровой фотоаппарат

27. Мультимедиапроектор

28. Экран на штативе

**Лист внесения изменений 3 класс**