**ГОСУДАРСТВЕННАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 816 г. МОСКВЫ**

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

***ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ***

***ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3 КЛАССА***

***на 2011 – 2012 учебный год***

**Составила учитель физической культуры**

**ГЛАДЫРЕВА ГАЛИНА СЕРГЕЕВНА**

**учитель высшей квалификационной категории**

Даннаяпрограмма составлена на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта ( II ) начального общего образования , и на основе Программы Общеобразовательных учреждений Физическая культура Начальные 1 – 4 классы. Автор А.П. Матвеев

**МОСКВА 2011 год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа составлена в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, и на основе «Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы» Автор А.П. Матвеева 2008 года и предназначена для муниципального образовательного учреждения для учащихся 3-х классов и рассчитана на один год 3 часа в неделю.

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего (2 стандарт) образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с обще развивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью данной программы по физической культуре является формирование у учащихся 3-х классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Данная программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется ***на решение следующих образовательных задач:***

* ***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 способом контроля физической нагрузки, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Структура и содержание учебного предмета задаются в данной программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: **«Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Физическое совершенствование».**

Содержание раздела **«Знания о физической культуре»** отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел **«Способы двигательной деятельности»** содержит представление о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Раздел **«Физическое совершенствование» (физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно оздоровительная деятельность)**  ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также обще развивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: **«Гимнастика с элементами акробатики»,**

**«Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки» и «Плавание».** При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

**В содержании настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Обще развивающие упражнения».** В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**В III классе** акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, лыжных гонках, легкой атлетике и спортивных играх. Вместе с тем сохраняется в большом объёме обучение комплексам обще развивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений. В содержание других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого уровня технического исполнения.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от I к IV классу. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класс; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока.

***Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.***

Использование всего периода обучения программа является оправданным, поскольку учителю физической культуры на протяжении всего периода обучения осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учётом индивидуальных возрастных и особенности полового развития каждого ученика.

***Учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Содержание учебной программы*** | ***Тематическое планирование*** | ***Характеристика деятельности учащихся*** |
| ***ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ*** | | |
| ***Физическая культура*** | | |
| 1.Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.  2.Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.  3.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | ***Понятие о физической культуре.***  ***Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, умственную и физическую работоспособность.***  ***Основные способы передвижения человека.***  ***Профилактика травматизма (в процессе урока).*** | **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 |
| ***История развития физической культуры*** | | |
| 1.История развития Олимпийского вида спорта – баскетбол. | ***История развития Олимпийских видов спорта*** | **Иметь** представление о Олимпийском движении.  **Понимать и раскрывать** связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. |
| ***Физические упражнения*** | | |
| 1.Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.  2.Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.  3.Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. | ***Представление о физических упражнениях.***  ***Представление о физических качествах.*** | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  **Характеризовать** показатели физического развития.  **Характеризовать** показатели физической подготовки |
| ***СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ*** | | |
| ***Самостоятельные занятия*** | | |
| 1.Составление режима дня.  2.Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных качеств. | ***Режим дня и его планирование.***  ***Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.***  ***Физкультминутки, правила их составления и выполнения.***  ***Закаливания и правила проведения закаливающих процедур.***  ***Упражнения на осанку, и для развития физических качеств.*** | **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 учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. |
| ***Самостоятельные игры и развлечения и наблюдения за физическим развитием и физической подготовленности.*** | | |
| 1.Организация и проведение подвижных игр на спортивной площадке и в спортивном зале.  2.Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физическими упражнениями. | ***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 ЧСС. |
| ***ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО – 102 часа*** | | |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** | | |
| 1.Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки.  2.Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  3.Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.  4.Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в волейболе и баскетболе. Проведение элементарных соревнований. | ***Оздоровительные формы занятий.***  ***Развитие физических качеств.***  ***Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз.***  ***Развитие двигательных качеств при спортивных играх.*** | Осваивать умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.  Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.  Осваивать умения контроля по ЧСС 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 волейбол и баскетбол. |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность*** | | |
| **1.Бег:** с высоким подниманием бедра, специальные беговые упражнения; с ускорением.  Бег с изменением направления движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных ИП.  Техника бега на короткие и длинные дистанции; Низкий и высокий старт. Стартовое ускорение и финиширование. ОРУ физические упражнения на развитие основных физических качеств.  **2.Броски** большого мяча (1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.  **3.Метание** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную и горизонтальную цель. В стену и ловля мяча одной рукой; метание мяча на дальность с разбега.  **4.Прыжки**: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперёд и назад, в длину и высоту с прямого разбега; прыжки через скакалку. | ***Беговая подготовка***  ***Броски большого мяча***  ***Метание малого мяча***  ***Прыжковая подготовка*** | **Осваивать** умения выполнять специальные беговые упражнения.  **Описывать** технику беговых упражнений и находить характерные ошибки при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** технику безопасности при выполнения метания.  **Следить** за правильностью выполнения мяча при выпуске снаряда.  **Описывать** технику прыжковых упражнений. |
| ***Требования*** | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;  Бег с ускорением до 30 метров;  Выполнять специальные беговые упражнения;  Правильно выполнять технику прыжка с места в длину;  Выполнять основные движения в метании;  Стартовать с высокого старта;  Уметь выполнять бег в равномерном темпе. | |
| ***Гимнастика с элементами акробатики – 21 час*** | | |
| **1.Построения и перестроения.**  Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.  **2.Элементы акробатики.**  «Мост» из положения из исходного положения лёжа, кувырок вперед с приходом в упор присев; Стойка на лопатках усложняя и изменяя положение ног; Кувырок назад; два кувырка вперед.  **3.Акробатические связки.** Акробатические связки из изученных ранее элементов.  **4.Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла**.  «Прыжок ноги врозь» и прыжок «Согнув ноги» подводящие упражнения.  **5. Упражнения на гимнастической скамейке.**  Передвижения и повороты на гимнастической скамейке. Составление комбинации из изученных ранее движений.  **6.Гимнастические упражнения прикладного характера.**  Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, проползания.  **7.Общеразвивающие упражнения.**  Ритмическая гимнастика, упражнения с предметами и без предмета. | ***Построение и перестроения, движения и передвижения строем.***  ***Акробатика***  ***Снарядная гимнастика***  ***Прикладная гимнастика*** | **Осваивать умения** , связанные с выполнением организующих упражнений.  Различать и выполнять строевые команды.  **Описывать технику** разучиваемых элементов акробатики.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений  **Осваивать технику** акробатических упражнений и комбинаций.  Осваивать умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  **Соблюдать дисциплину** и правила техники безопасности в условиях учебной деятельности.  **Следить** за правильностью выполнения упражнений осанкой.  **Умение выполнять** упражнения под музыку, следить за осанкой. |
| ***Требования*** | Выполнять организующие команды и приёмы;  Выполнять акробатические упражнения и упражнения прикладного характера;  Выполнять ОРУ под музыку, с предметами и без предмета;  Выполнять акробатические элементы по программе;  Выполнять акробатические связки из ранее изученных элементов;  Выполнять упражнения на гимнастической скамейке. | |
| ***Лыжная подготовка – 21 час*** | | |
| Переноска лыж до лыжной тропы;  Повороты на месте вокруг пяток и носок;  Основная стойка лыжника;  Скользящий шаг с палками и без палок;  Двушажный-  попеременный ход;  Одношажный ход;  Бесшажный ход;  Спуск в низкой стойке и высокой стойке. Основная стойка лыжника при спуске склона.  Подъём «Лесенкой» и «Полу ёлочкой»;  Прохождение дистанции 300м, и 500м; | ***Лыжная подготовка*** | **Соблюдать** технику безопасности при переходе от школы до лыжной тропы.  **Соблюдать о**сновную стойку лыжника.  **Соблюдать** координацию в работе хода.  **Соблюдать** технику при отталкивании при скольжении.  **Соблюдать** технику безопасности при спусках. |
| ***Требования*** | Знать технику безопасности при работе по лыжной подготовке;  Выполнение технически правильно лыжных ходов;  Знать технику безопасности по лыжной подготовке;  Умение проходить дистанцию в равномерным темпе. | |
| ***Спортивные игры – 36 часов*** | | |
| **1.Баскетбол**  Специальные передвижения в стойке баскетболиста без мяча и с мячом;  Остановка с мячом;  Ведение мяча на месте и в движении;  Передача и ловля мяча в парах и тройках на месте и в движении;  Броски мяча в корзину.  **2.Волейбол**  Подбрасывание мяча вверх и отбивание;  Верхняя передача мяча и приём. | ***Спортивные игры*** | **Осваивать** умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **Проявлять** быстроту и ловкость во время спортивных игр.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр.  **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. |
| ***Требования*** | Уметь соблюдать технику безопасности на уроках спортивных игр;  Уметь выполнять основные движения с мячом по видам спорта. | |
| ***Подвижные игры*** | | |
| ***1.На материале раздела «Гимнастика с элементами акробатики»-***игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  Подвижные игры типа:  «Тройка», «Бой петухов», «Не урони мешочек», «Смена мест» и т.д.  ***2.На материале «Лёгкая атлетика» -*** прыжки, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость.  Подвижные игры типа:  «Пятнашки», «Горелки», «К своим капитанам», «Салки на болоте».  ***3.На материале раздела «Спортивные игры»-*** передачи, ловли мяча, броски.  Подвижные игры типа:«Гонка мячей», «Мяч соседу», «Охотники и утки», «Пионербол». | ***Подвижные игры*** | **Осваивать** 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.  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Соблюдение** техники безопасности при проведении подвижных игр.  **Выполнять** игровые действия по упрощённым правилам. |

***Распределение программного материала в учебных часах по четвертям***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Разделы*** | ***Четверти*** | | | | ***Всего часов*** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| **Основы знаний о физической культуре** | ***В процессе урока*** | | | |  |
| **Лёгкая атлетика** | **13** |  |  | **11** | **24** |
| **Гимнастика** |  | **21** |  |  | **21** |
| **Спортивные игры** | **14** |  | **9** | **13** | **36** |
| **Лыжная подготовка** |  |  | **21** |  | **21** |
| **Подвижные игры** | **В процессе урока** | | | | |
| **Развитие физических качеств** | **В процессе урока** | | | |  |
| **Тестирование** | **В процессе урока** |  |  | **В процессе урока** |  |
| **Всего** | **27** | **21** | **30** | **24** | **102** |

***Требования к качеству освоения программного материала***

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащихся III класса

***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;
* 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 на высокой перекладине** | **5** | **3** | **2** |  |  |  |
| **Подтягивание на низкой перекладине** |  |  |  | **10** | **8** | **6** |
| **Прыжок в длину с места** | **160** | **140** | **115** | **150** | **130** | **110** |
| **Наклон вперед** | **+10** | **+8** | **+4** | **+13** | **+11** | **+7** |
| **Бег 30 метров** | **5.6** | **5.9** | **6.2** | **5.9** | **6.1** | **6.4** |
| **Бег 1000м.** | **С учетом времени** | | | | | |