Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Утверждена приказом МБОУ СОШ № 5 им.Ю.А.Гагарина

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_\_\_ «ОД».

Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

/Л.И.Свешникова/

средняя общеобразовательная школа №5 им. Ю.А.Гагарина

Рассмотрена и рекомендована

к утверждениюметодическим

советом МБОУ СОШ № 5

им. Ю.А.Гагарина

Протокол № \_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Председатель МС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

//

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для 3 классов

на 2012/2013 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Цели,решаемые при реализации рабочей программы**:

* - укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
* - развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
* формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
* - воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

**Задачи программы:**

* - укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

**Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов***:*

– Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

– Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;

– Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

– Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;

– Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;

– О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

– О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г № 317

Данная программа составлена **на основе авторской** Комплексной Программы Физического Воспитания Учащихся 1 -11 классы (авторы В.И. Лях, А.А.Зданевич Издательство» 2011 г.)

**Обоснованием выбора** данной программы является то, что она в соответствии со структурой школьного образования обеспечивает выстраивание систематического курса, непрерывно развивающего знания учащихся в области физического и нравственного воспитания в школе и позволяет последовательно решать поставленые задачи на протяжении всех лет обучения. Третий час направлен на увеличение двигательной активности учащихся (за счет расширения количества спортивных и подвижных игр) и оздоровительный процесс.

**Рабочая программа по физической культуре в соответствии с учебным планом расчитана**  на 102часа в 3 классе из расчета 3 часа в неделю.

**Формы организации учебного процесса** является урок.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Выбор **технологий обучения** обосновывается влиянием многихфакторов.Предмет физическая культура, как и любой другой предмет является коллективной творческой деятельностью (объединения разных видов деятельности и сочетания форм, средств, способов действия педагогов и учащихся), игровая (освоение ребенком различных социальных ролей и норм поведения в процессе игры), технология моделирования (построение аналогов определенных фрагментов реальности для отработки правил и норм поведения детей), технология проектирования (целенаправленное проектирование новых методов, приемов и форм воспитания), технология свободного развития (предоставление ребенку свободы и самостоятельности в определении целей своего развития).

**Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ключевые компетенции** | **Социальная значимость** | **Личностная значимость** |
| 1. Общекультурная | Познание культурно-исторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни; сохранение здоровья и высокой работоспособности; | Определение значения систематических занятий физкультурой для улучшения здоровья, повышения уровня физической подготовленности и профилактики заболеваний; развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом |
| 2. Учебно-познавательная | Познание основ физического развития и воспитания с целью формирования духовно богатой и физически здоровой личности | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом; знание основ личной и общественной гигиены; владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом |
| 3. Коммуникативная | Владение разными видами информации; умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой; выработка собственной позиции по данным вопросам | Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников; умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии |
| 4. Социальная | Понимание пользы занятий физическими упражнениями для здоровья человека, повышения его трудоспособности и увеличения продолжительности жизни, а также роли физических упражнений в профилактике профессиональных заболеваний, в борьбе с производственным травматизмом | Умение использовать средства физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности; владение современными требованиями к научной организации труда и отдыха |
| 5. Личностная | Владение приемами самореализации; личное и жизненное самоопределение | Владение приемами личностного самовыражения и саморазвития; умение контролировать физическое состояние организма |

**Виды и формы контроля.**

*оперативный* - в процессе урока*;*

*текущий -* успеваемость ученика за месяц*;*

*этапный -* контроль уровня образованности ученика за четверть*;*

*итоговый* - контроль уровня образованности ученика за учебный год.

**Планируемый уровень подготовки учащихся на конец учебного года Учащиеся должны знать:**

* Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
* О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
* О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
* О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
* О физических качествах и общих правилах их тестирования;
* Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
* О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

* Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
* Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Матвеев А.П.. Физическая культура 1-4 классы, Просвещение 2011г**.**

**Содержание рабочей программы**

**1.Знания о физической культуре.в прцессе урока**

**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. 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.

**Знать:**

* основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

***2.Легкая атлетика. 21 час***

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.

***Требования к уровню подготовки обучающихся***

Учащиеся должны знать: *.*

* Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость;
* названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту.
* Техника безопасности на занятиях.

Учащиеся должны уметь:

* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге
* бегать с максимальной скоростью *(до 30 м,до 60 м*
* правильно выполнять основные движения в метании;
* метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
* правильно выполнять основные движения в метании;
* метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений

***Мониторинг (оценка техники выполнения элементов)сдача контрольных нормативов***

**3.Подвижные игры с элементами баскетбола.22часа**

ТБ на уроках подвижных игр, бросок мяча снизу на месте,передачи мяча на расстоянии,ведение мяча,броски в прцессе подвижных игр,ловля и передачи мяча,эстафеты с мячами.

***Требования к уровню подготовки обучающихся***

Учащиеся должны знать:

* правила техники безопасности
* об обучении движениям

Учащиеся должны уметь:

* владеть мячом
* выполнять броски мяча
* выполнять Ведение мяча
* выполнять передачи мяча

***Мониторинг (перечень контрольных мероприятий)сдача контрольных нормативов***

**4.Гимнастика с элементами акробатики.18часов**

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. Например: 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.

***Требования к уровню подготовки обучающихся***

Учащиеся должны знать:

* знать правила ТБ.
* название снарядов и гимнастических элементов правила безопасности во время занятий.
* признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.
* начение напряжения и расслабления мышц.

Учащиеся должны уметь:

* выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации
* лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок

***Мониторинг (перечень контрольных мероприятий)сдача контрольных нормативов***

**5.Лыжные подготовка.21 час**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. ***Требования к уровню подготовки обучающихся***

Учащиеся должны знать:

* правила пезопасности
* способы передвижения на лыжах

Учащиеся должны уметь:

* уметь выполнять скользящий шаг
* спуск в стойке устойчивости
* подъем лесенкой

***Мониторинг (перечень контрольных мероприятий)сдача нормативов***

**6.Подвижные игры 18 часов**

Освоение различных игр и их варианты,система упражнений с мячом.

***Требования к уровню подготовки обучающихся***

Учащиеся должны знать:

* название и правила игр, инвентарь,
* оборудование, организация.
* правила проведения

Учащиеся должны уметь:

* Использовать подвижные игры для активного отдыха
* Управлять эмоциями во время игы
* Правильно оъяснять првила игры

***Общеразвивающие упражнения***

\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала **ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | | **Девочки** |
| **Скоростные** | **Бег 30 м. с в/старта** | **6.5** | | **7.0** |
| **Силовые** | **Прыжок в длину с/м**  **Сгибание рук в висе лёжа (кол. Раз).** | **130**  **5** | | **125**  **4** |
| **Выносливости** | **Кроссовый бег 1 км.**  **На лыжах 1.5 км.** | **Без учёта времени**  **Без учёта времени** | | |
| **Координации** | **Челночный бег 3\*10** | **11.0** | **11.5** | |

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках *(см. таблицу)*

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 3 |
| 1 | ***Базовая часть*** | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | *В процессе урока* |
| 1.2 | Подвижные игры | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | 24 |
| 2.1 | Подвижные игры c элементами баскетбола | 24 |
|  | ИТОГО: | 102 |

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ**

**Учащиеся должны знать:**

* Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
* О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
* О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
* О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
* О физических качествах и общих правилах их тестирования;
* Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
* О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

* Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
* Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2011
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»**

Д – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);  
К – полный комплект (для каждого ученика);  
Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
| 1. | Основная литература для учителя |  |
| 2. | Стандарт начального общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2 | Матвеев А.П.. Физическая культура 1 классы, Просвещение 2011г. | Д |
| 1.3 | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| 2. | Дополнительная литература для учителя |  |
| 2.1 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Ф |
| 2.2 | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. | Д |
| 2.3 | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г. | Д |
| 2.4 | Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г. | Д |
| 2.5 | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998. | Д |
| 3 | Дополнительная литература для обучающихся |  |
| 3.1 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| 4 | Технические средства обучения |  |
| 4.1 | Музыкальный центр | Д |
| 5 | Учебно-практическое оборудование |  |
| 5.1 | Бревно гимнастическое | П |
| 5.2 | Козел гимнастический | П |
| 5.3 | Канат для лазанья | П |
| 5.4 | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |
| 5.5 | Стенка гимнастическая | П |
| 5.6 | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |
| 5.7 | Мячи: малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | П |
| 5.8 | Скакалка детская | К |
| 5.9 | Мат гимнастический | П |
| 5.10 | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.11 | Кегли | К |
| 5.12 | Обруч пластиковый детский | Д |
| 5.13 | Флажки | Д |
| 5.14 | Рулетка измерительная | К |
| 5.15 | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |  |
| 5.16 | Лыжи | П |
| 5.17 | Аптечка | Д |

**Перечень цифровых ресурсов**

Ресурсы Единой колекции образовательных цифровых ресурсов(http:school-collection.e du .ru)