ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №883

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано на заседании МО | «Утверждаю» Директор ГБОУ СОШ №833 |
| «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Короткова Н.И.) |
| Руководитель МО: | «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

на 2014-2015 учебный год

Класс: 3

Количество часов за год 68; в неделю 2 часа

Программа разработана учителем физической культуры:

Тадаускайте Т.А.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы А. П. Матвеева «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей 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, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач:**

1. совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
2. обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
3. развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
4. формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
5. развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
6. обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

1. на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
2. на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
3. на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
4. на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
5. на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям 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 физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Содержание тем учебного курса**

**3 класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Проведение элементарных соревнований.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:*  подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:*  подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:*  подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

##### Требования к уровню подготовки обучающихся

**3 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

1. о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
2. о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
3. об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

1. составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
2. выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
3. проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
4. составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
5. вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
6. демонстрировать уровень физической подготовленности.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**Основы знаний:** физическая культура у народов Древней Руси; развитие физической культуры у народов Древней Руси; разновидности ФУ; общеразвивающие (ОРУ), подводящие и соревновательные; закаливание организма (принятие водных процедур: обливание, душ), изучение основных правил спортивных игр (волейбол, баскетбол).

**Основные физические упражнения:** ходьба, бег, прыжки, метания, подвижные игры, строевые упражнения, прыжки со скакалкой; упражнения в равновесии, легкоатлетические, игровые, с элементами спортивных игр.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Содержание раздела, тем** | **Кол-во часов** | **Здоровьесбер. аспекты урока** | **ИКТ** |
| 1 | Подвижная игра «Белки в лесу» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре |
| 2 | Подвижная игра «Блуждающий мяч» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре |
| 3 | Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре |
| 4 | Подвижная игра «В палки» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре |
| 5 | Подвижная игра «Волки и зайчата» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре |
| 6 | Подвижная игра «Вызов номеров» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре |
| 7 | Подвижная игра «Гандбол» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре |
| 8 | Подвижная игра «Горячая линия» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре |
| 9 | Подвижная игра «Дай руку» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре |
| 10 | Подвижная игра «Дальний бросок» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре |
| 11 | Подвижная игра «Два сигнала» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре |
| 12 | Подвижная игра «Запрещенное движение» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре |
| 13 | Подвижная игра «Заяц без логова» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре |
| 14 | Подвижная игра «Звезда» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре |
| 15 | Подвижная игра «Здравствуй, Олимпиада» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре |
| 16 | Подвижная игра «Катание колеса» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре |
| 17 | Подвижная игра «Класс, смирно!» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре |
| 18 | Подвижная игра «Коршун и наседка» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре |
| 19 | Подвижная игра «Кто быстрее с буквами» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре |
| 20 | Подвижная игра «Кто дальше?» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре |
| 21 | Подвижная игра «Кузнечики» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре |
| 22 | Подвижная игра «Ловишка» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре |
| 23 | Подвижная игра «Лягушки и цапля» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре |
| 24 | Подвижная игра «Медуза» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре |
| 25 | Подвижная игра «Флаг на башне» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре |
| 26 | Подвижная игра «Не дай мяч водящему» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре |
| 27 | Подвижная игра «Ножной мяч» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре |
| 28 | Подвижная игра «Обгони кольцо» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре |
| 29 | Подвижная игра «Опоздавший выбывает» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре |
| 30 | Подвижная игра «Отгадай, чей голосок» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре |
| 31 | Подвижная игра «Отруби хвост» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре |
| 32 | Подвижная игра «Парашютисты» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре |
| 33 | Подвижная игра «Передай кольцо товарищу» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре |
| 34 | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 | Использование двигательного опыта в массовых формах соревновательной деятельности, в организации активного отдыха и досуга | Договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы, взаимодействовать с одноклассниками; использовать речь для регуляции своего действия; взаимодействовать с одноклассниками в игре |