


Муниципальное общеобразовательное учреждение «СОШ р.п. Красный Текстильщик
Саратовского района Саратовской области»

«Утверждаю»

Директор школы:

Приказ № 224 от 08 09 2017 г.

 Промкина Л.Н./



Рабочая программа

по учебному курсу «Физическая культура» для учащихся 3 «а» класса
на 2017 – 2018 учебный год

Составители:

учитель начальных классов

Комарова Е.В.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана на основе Фундаментального ядра содержания начального общего образования и требований к результатам основной образовательной программы начального общего образования, установленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, примерной программы по технологии, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы начального обучения по «Физической культуре» 1-4 авторы Р. И. Тарнопольская, Б. И. Мишин Смоленск: «Ассоциация XXI век», 2013; учебно-методического комплекта «Гармония», учебно-методического пособия- Фирилева, Загрядская, Рябчиков: «Ритмика в школе: третий урок физической культуры»-2014г., программы по хореографии для общеобразовательных школ: «Ритмика и танец» 1-8 классы,

Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание культуры движений и привитие начальных навыков в искусстве танца. Программа предполагает освоение азов ритмики, изучение танцевальных элементов, воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации. Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий.

Программа адресована учащимся 3 класса общеобразовательных школ.

Цель программы

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.
- формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.
- формирование устойчивых потребностей и стремления к здоровому образу жизни, к физическому совершенствованию, нравственному и социальному развитию, развитие творческой самостоятельности, коммуникативных навыков, положительного ядра личности: широких интересов, разумных потребностей, положительных ценностных ориентаций посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи

- 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, её 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 способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности

Ритмическая гимнастика предусматривает решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата.
- формировать правильную осанку.
- помочь детям познать своё тело посредством выполнения акробатических упражнений, в соответствии с возрастными особенностями.
- содействовать профилактике плоскостопия.
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей школьников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности.
- развивать гибкость каждого ребёнка, посредством прогибания во время выполнения акробатических упражнений, в меру своих физических возможностей.
- развивать чувство самостраховки.
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности.

3. Развитие творческих способностей занимающихся:

- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.
- воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях.

Сроки реализации программы – 2017-2018 учебный год

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

В соответствии изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план курс «Физическая культура», изучается с 1-го по 4-й класс по 2 часа в неделю. В 3 классе количество уроков составляет 68 ч. На предмет «Ритмическая гимнастика» отводится 1 час в неделю(всего 34 часа). Итого 102 часов.

Предполагаемые результаты

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего 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;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

В результате изучения курса обучающиеся 3 класса научатся:

- владеть основами базовых видов двигательных действий;

- развивать, разогревать, укреплять мышцы и связки;

- развивать координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на словесные и звуковые сигналы, согласование движений всех звеньев тела) способности;

- управлять своим телом, закреплять навык правильной осанки;

- владеть простейшими элементами танца;

- действовать по образцу и по аналогии при выполнении упражнений;

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в организации собственного досуга (моделировать танцевальные рисунки).

Учащиеся получают возможность научиться:

• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

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

• плавать, в том числе спортивными способами;

- выполнять передвижения на лыжах.

Планируемые результаты

Учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ учащихся 3 класса по физической культуре

В результате освоения физической культуры учащиеся должны:

Знать:

Историю возникновения физкультуры. Технику безопасности на уроках лыжной подготовки, легкой атлетики, гимнастики. Гигиенические требования, Основные части тела, работа мышц. Особенности дыхания. Особенности температурного режима.

Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

Учащиеся должны уметь:

Составлять простые комплексы упражнений для утренней гимнастики. Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, в метании на дальность и меткость. В гимнастике уметь выполнять акробатические упражнения (перекаты, кувырки, ст. на лопатках), упражнения в лазании и перелазании, упражнения в равновесии, упражнения на координацию движений. В подвижных играх уметь: играть в п/игры с бегом, прыжками метаниями Передвигаться на лыжах. Выполнять подъемы и спуски. Показывать средний уровень физического развития

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями. Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.

Уровень физической подготовленности

Челночный бег 3х10 м

Упражнение выполняется с высокого старта, 3 раза по 10 м с поворотом без остановок. Сравнение временных показателей бега на 30 м и челночного бега 3 х 10 м демонстрирует уровень развития координации у учащихся. Чем меньше разница между обычным и челночным бегом, тем выше уровень координации у учеников

уровень	время	
	Мальчики	Девочки

Высокий	9,5 с и меньше	9,7 с и меньше
Средний	9,6–10,1 с	9,8–10,3 с
Низкий	10,2 с и меньше	10,5 с и больше

Метание малого мяча на дальность

уровень	время
высокий	12,1 м и дальше
средний	8–12 м
Низкий	ближе 8 м

Вис на время

Выполняется вис прямым хватом на перекладине или на гимнастической стенке, располагаясь к ней спиной. Тест информативен как для определения выносливости, так и для определения качества морально-волевой подготовки.

уровень	время
Высокий	90 с и больше
Средний	60–89 с
Низкий	20–59 с

Подъём туловища за 30 с

Упражнение выполняется из исходного положения лёжа на спине на мате, руки за головой, прямые ноги закреплены под рейкой гимнастической стенки. Фиксируется количество подъёмов до 90° за 30 с.

уровень	время
Высокий	17 раз и более
Средний	12–16 раз
Низкий	Менее 12 раз

Требования к физической подготовленности для учащихся 3 класса

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	Низкий
Подтягивание количество раз						
<i>Мальчики в висе стоя</i>	18-20	15-17	12-14			
<i>Девочки в висе лёжа</i>				18-20	15-17	12-14
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	коснуться лбом колен	коснуться ладонями пола	коснуться пальцами пола	коснуться лбом колен	коснуться ладонями пола	коснуться пальцами пола
Бег на 30 м с высокого старта, с	5,6–5,8	5,9–6,3	6,4–6,6	6,0–6,3	5,9–6,5	6,6–6,8
Бег на 1000 м, мин	5,0	5,5	6,0	6,0	6,5	7,0
Ходьба на лыжах 1 км, мин	8,0	8,5	9,0	8,0	9,0	9,5

Содержание тем учебного курса физическая культура.

Раздел учебного курса,	Кол-во часов	Элементы содержания
<i>Знания о физической культуре</i>	3ч	<p><u>Понятие о физической культуре.</u> Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. <u>Основные способы передвижения человека.</u> Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазанье, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. <u>Профилактика травматизма</u> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	14ч	<p>Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.</p>
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	19ч	<p><i>Организующие команды и приемы:</i> повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». <i>Акробатические упражнения</i> из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. <i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.</p>
<i>Легкая атлетика</i>	18ч	<p><i>Бег:</i> равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. <i>Броски</i> большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. <i>Метание</i> малого мяча на дальность из-за головы. <i>Прыжки:</i> на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.</p>
<i>Лыжная подготовка</i>	18ч	<p><i>Передвижения на лыжах:</i> попеременный двухшажный ход.</p>

		<p>Спуски в основной стойке.</p> <p>Подъем «лесенкой».</p> <p>Торможение «плугом».</p> <p>Подвижные игры</p>
Подвижные игры	18ч	<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».</p> <p>На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).</p>
<p>Спортивные игры</p> <p>футбол</p> <p>волейбол</p> <p>баскетбол</p>	12ч	<p>Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».</p> <p>Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».</p>

Содержание тем учебного курса «Ритмическая гимнастика»

Раздел учебного курса, кол-во часов	Элементы содержания	Характеристика деятельности учащихся
<p>Раздел 1.</p> <p>Ритмика и элементы музыкальной грамоты.</p>	<p>Техника безопасности в занимательной форме; позиции ног: 1,6. «Радостные» поклоны.</p> <p>Прыжки, бег, подскоки, галопы (выполняем на месте, с</p>	<p>Учимся в игровой форме (правильное положение рук на талии), игра «Наши пальчики ругались».</p> <p>Упражнения на выработку правильной осанки; в игровой форме выполняем простое задание с помощью «волшебных ниточек» расправляем спинку и растем до потолка.</p>

(24 часа)	продвижением и с перестроением рисунка).	Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.
Раздел 2. Творческая деятельность (в процессе занятий) (10 часов)	Различные ритмические движения под музыку: Игры развивающие воображение: мы встретили в лесу медведя, лису, зайца. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Упражнения для развития пластики (складка, бабочка, катушка, мостик, березка, велосипед);	ориентироваться в пространстве зала, знать центр (середину) зала, собираться в середине и расходиться по всему залу (по сигналу), развивать, плавность, выразительность движений, координацию с помощью разученных комбинаций, развивать умение выполнять движения в определенном, соответствующем звучанию музыки, ритме, темпе; учить чувствовать сильную долю такта (метр) при звучании музыки в размере две четверти. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг; неторопливый танцевальный бег, стремительный бег; подскоки с ноги на ногу, легкие подскоки; переменные притопы; прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Научимся исполнять различные этюды, используя знакомые танцевальные элементы; импровизировать на заданную тему.

Календарно—тематическое планирование уроков физической культуры 3 класс 2017-18 учебный год

№ урока	Дата план	Дата факт	Тема урока	Тип урока	Текущий и промежуточный контроль	Корректировка
I четверть						
1			Организационно-методические указания Беговые упражнения	вводный	Представление результатов индивидуальной или групповой деятельности в форме творческих работ.	
2			Техника высокого старта, подвижные игры	обучение		
3			Основные танцевальные понятия. (<i>образовательно- Познавательная направленность; образовательно-тренировочная направленность</i>)	УОНЗ		

			Озож «Развитие навыков общения»			
4			Высокий старт с ускорением	обучение		
5			Тестирование бега на 30 м с высокого старта	комплексный	стартовый контроль	
6			Заведем мы хоровод (<i>образовательно-Познавательная направленность; образовательно-тренировочная направленность</i>)		стартовый контроль	
7			Техника челночного бега	совершенствование	стартовый контроль	
8			Тестирование челночного бега 3x10 м	комплексный	стартовый контроль	
9			Заведем мы хоровод (<i>образовательно-познавательная направленность; образовательно-тренировочная направленность</i>)		стартовый контроль	
10			Техника метания малого мяча на дальность	совершенствование	стартовый контроль	
11			Тестирование метания мяча на дальность	комплексный	стартовый контроль	
12			Общение в танце (<i>образовательно-предметная направленность</i>)			
13			Упражнения на развитие координации движений ОЗОЖ «Развитие эмпатии в реальном общении ребёнка.»	обучение	стартовый контроль	
14			Современные Олимпийские игры ОЗОЖ «Развитие памяти»	обучение	стартовый контроль	
15			Общение в танце (<i>образовательно-предметная направленность</i>)			
16			Физические упражнения ОЗОЖ «Дружба мальчиков и девочек: культура общения полов.»	комплексный	стартовый контроль	
17			Техника прыжка в длину согнув ноги	совершенствование	стартовый	

					контроль	
18			Современные ритмы (<i>образовательно-познавательная направленность</i>)		стартовый контроль	
19			Прыжок в длину с разбега согнув ноги	комплексный	стартовый контроль	
20			Прыжок в длину с разбега на результат	комплексный	стартовый контроль	
21			Современные ритмы (<i>образовательно-познавательная направленность</i>)			
22			Тестирование прыжка в длину с места	комплексный	стартовый контроль	
23			Подвижные игры ОЗОЖ «Застенчивость, агрессивность, пассивность и гиперактивность.»	игровой	стартовый контроль	
24			Современные ритмы(<i>образовательно-познавательная направленность</i>)		стартовый контроль	
			2 четверть			
25			Тестирование метания малого мяча на точность	комплексный	стартовый контроль	
26			Тестирование наклона туловища вперёд из положения стоя	комплексный	стартовый контроль	
27			Любимые ритмы (<i>образовательно - познавательная направленность</i>)		стартовый контроль	
28			Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с	комплексный	стартовый контроль	
29			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	комплексный	стартовый контроль	
30			Любимые ритмы (<i>образовательно - познавательная направленность</i>)		стартовый контроль	
21			Подвижная игра «Лучшие прыгуны» ОЗОЖ «Кто «Я» такой?»	игровой	стартовый контроль	
32			Измерение частоты сердечных сокращений во время физической нагрузки	обучение	стартовый контроль	
33			Танец разминка (<i>образовательно-предметная направленность</i>)		стартовый контроль	
34			Ловля и броски большого мяча в парах	совершенствование	стартовый	

					контроль	
35			Ловля и броски большого мяча в парах с отскоком	комплексный	стартовый контроль	
36			Танец разминка <i>(образовательно-предметная направленность)</i>		стартовый контроль	
37			Подвижная игра «Осада города» ОЗОЖ «Правила безопасного поведения.»	игровой	стартовый контроль	
38			Ведение мяча	комплексный	стартовый контроль	
39			Танец разминка <i>(образовательно-предметная направленность)</i>		стартовый контроль	
40			Упражнения с мячом	игровой	стартовый контроль	
41			Эстафета с ведением мяча	игровой	стартовый контроль	
42			Танец разминка <i>(образовательно-предметная направленность)</i>		стартовый контроль	
43			Подвижные игры	игровой	стартовый контроль	
44			Строевые действия в шеренге и в колонне, подвижные игры ОЗОЖ «Правила поведения в школе.»	комплексный	стартовый контроль	
45			Танец разминка <i>(образовательно-предметная направленность)</i>		стартовый контроль	
46			Кувырок вперёд	обучение	стартовый контроль	
47			Техника выполнения кувырка назад	обучение	стартовый контроль	
48			Упражнения в кругу <i>(образовательно - предметная направленность)</i>			
			3 четверть			
49			Кувырок назад	совершенствование	стартовый контроль	
50			Усложнённые варианты выполнения кувырка вперёд и назад	совершенствование	стартовый контроль	
51			Упражнения в кругу <i>(образовательно -</i>			

			<i>предметная направленность)</i>			
52			Техника одновременного двухшажного хода	обучение	стартовый контроль	
53			Одновременный двухшажный ход	обучение	стартовый контроль	
54			Здоровый образ жизни (<i>образовательно - предметная направленность)</i>			
55			Повороты переступанием на лыжах с палками	обучение	стартовый контроль	
56			Торможение на лыжах с палками	обучение	стартовый контроль	
57			Танцевальные игры (<i>образовательно - предметная направленность)</i>			
58			Прохождение дистанции 1 км на лыжах	комплексный	стартовый контроль	
59			Повороты на месте на лыжах махом	комплексный	стартовый контроль	
60			Танцевальные игры (<i>образовательно - предметная направленность)</i>			
61			Подъём «лесенкой» и спуск под уклон на лыжах	совершенствование	стартовый контроль	
62			Подъём на склон «ёлочкой»	обучение	стартовый контроль	
63			Основные движения народных танцев (<i>образовательно-тренировочная направленность)</i>			
64			Подвижная игра ОЗОЖ «Правила поведения на улице.»	игровой	стартовый контроль	
65			Передвижение на лыжах «змейкой»	обучение	стартовый контроль	
66			Основные движения народных танцев (<i>образовательно-тренировочная направленность)</i>		стартовый контроль	
67			Круговая тренировка	комплексный	стартовый контроль	
68			Прыжки в скакалку	совершенствование	стартовый	

					контроль	
69			Гимнастика на полу (<i>образовательно-тренировочная направленность</i>)		стартовый контроль	
70			Прыжки в скакалку в движении	совершенствование	стартовый контроль	
71			Эстафета со скакалкой	совершенствование	стартовый контроль	
72			Гимнастика на полу (<i>образовательно-тренировочная направленность</i>)		стартовый контроль	
73			Круговая тренировка	совершенствование	стартовый контроль	
74			Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах	обучение	стартовый контроль	
75			Гимнастика на полу (<i>образовательно-тренировочная направленность</i>)		стартовый контроль	
76			Переворот назад и вперёд на гимнастических кольцах	обучение	стартовый контроль	
77			Комбинация на гимнастических кольцах	комплексный	стартовый контроль	
78			Значение и важность упражнений для растяжки. (<i>образовательно-тренировочная направленность</i>)		стартовый контроль	
			4 четверть			
79			Вращение обруча	совершенствование	стартовый контроль	
80			Варианты вращения обруча	совершенствование	стартовый контроль	
81			Преодоление полосы препятствий	игровой	стартовый контроль	
82			Упражнения с предметами (<i>образовательно-тренировочная направленность</i>)		стартовый контроль	
83			Лазание по канату и круговая тренировка	совершенствование	стартовый контроль	
84			Круговая тренировка	комплексный	стартовый контроль	

85			Упражнения с предметами (<i>образовательно-тренировочная направленность</i>)		стартовый контроль	
86			Прыжок в высоту с прямого разбега	обучение	стартовый контроль	
87			Контрольный урок по прыжкам в высоту	комплексный	стартовый контроль	
88			Упражнения с предметами (<i>образовательно-тренировочная направленность</i>)		стартовый контроль	
89			Ловля и передача мяча от груди	обучение	стартовый контроль	
90			Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	обучение	стартовый контроль	
91			Танцевально-ритмическая гимнастика (<i>образовательно-тренировочная направленность</i>)		стартовый контроль	
92			Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	комплексный	стартовый контроль	
93			Ведение мяча и броски мяча в баскетбольное кольцо с места	обучение	стартовый контроль	
94			Танцевально-ритмическая гимнастика (<i>образовательно-тренировочная направленность</i>)		стартовый контроль	
95			Передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку	обучение	стартовый контроль	
96			Броски мяча через волейбольную сетку на точность	обучение	стартовый контроль	
97			Обычаи и традиции русского танца (<i>образовательно - предметная направленность</i>)		стартовый контроль	
98			Бег на 1000 м на результат	игровой	стартовый контроль	
99			Тестирование прыжка в длину с места	комплексный	стартовый контроль	
100			Подвижная игра «Горная эстафета» ОЗОЖ	игровой	стартовый	

			«Опасные ситуации контактов с незнакомыми людьми.»		контроль	
101			Русский танец (<i>образовательно - познавательная направленность , образовательно-тренировочная направленность</i>)			
102			Тестирование метания мяча на дальность. ОЗОЖ «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.»	комплексный	контроль	

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. Стандарт начального общего образования по физической культуре
2. Программы общеобразовательных учреждений Физическая культура: программа, 1–4 классы / Р. И. Тарнопольская. – Смоленск: Ассоциация XXI век, 2012.
3. Смирнов А.Т., Мишин Б.И., Ижевский П.В. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. /Под общей редакцией А.Т. Смирнова. - М.: Просвещение, 2002.
4. В.В. Поляков. Основы безопасности жизнедеятельности. 2-4 кл. Москва. Дрофа, 2002
5. Плешаков А. А., Александрова В. П., Борисова С. А. Мир вокруг нас: Метод. пособие к учебнику для 3 кл. нач. шк. — М.: Просвещение, 2002.

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
МОУ СОШ п. Красный Текстильщик
_____ (Иноземцева А.В.)

Протокол заседания ШМО № 1
от «_____» августа 2017г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МОУ СОШ п. Красный Текстильщик
_____ (Иноземцева Е.Г.)

«_____» августа 2017 г.

Приложение к программе

Содержание тем учебного курса

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.

Основы знаний о физической культуре	-----	в процессе урока
Подвижные игры с элементами спортивных игр	-----	30 ч.
Гимнастика с элементами акробатики	-----	27 ч.
Легкоатлетические упражнения	-----	30 ч.
Лыжная подготовка	-----	15 ч.
Итого	-----	102 ч.

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

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

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

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств

Инструментарий для оценивания результатов

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при *стартовом контроле* и *сдаче контрольных нормативов* в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

Формы организации учебного процесса

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, обобщающих уроков, урок-зачёт.

Используется фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

Особое место в овладении данным курсом отводится работе по формированию самоконтроля и самопроверки.

В ходе прохождения программы обучающиеся посещают урочные занятия, занимаются внеурочно (домашняя работа).

