


Муниципальное образовательное казенное учреждение
Чалганская основная общеобразовательная школа

Рассмотрено
На МС школы
Протокол № 1
От «30» 08 2021.г
Руководитель МС
И.А Тетюхина


Утверждаю
Директор МОКУ
Чалганской ООШ
Приказ № 42-00
от «01» 09 2021 г.
Т.А Кузнецова


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физической культуре

3 класс

Программу составил: В.В. Бартнев (Ф.И.О. учителя)
Квалификация учитель физической культуры
Высшая категория
Педагогический стаж – 31 год

С.Чалганы
2021г.

Пояснительная записка

К тематическому планированию по физической культуре для учащихся 3 класса .

Рабочая программа по физической культуре для уч-ся 3 класса составлена на основе федерального компонента государственного стандарта (основного) общего образования 2004 г . примерной программы по физической культуре .

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(В.И.Лях , А.А.Зданевич . – М. Просвещение , 2007) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений РФ . Она разделена на три программы : программа для 1-4 классов , 5-9 классов , 10-11 классов . В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год .

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в начальной школе предлагается использовать следующие учебники :

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол- во классов	Учебники
Базовый	Авторская	1-4	4	В.И.Лях . «Мой друг физкультура :1-4 класс. – М.:Просвещение , 2005 .

В программе В.И.Ляха , А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную . В базовую входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана . Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» . Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола . Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных .

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением 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, 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.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- 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;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний,

способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план курс «Физическая культура», изучается с 1-го по 4-й класс по три часа в неделю. Программный материал делится на две части. Общий объём учебного времени составляет 405 часов. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 3 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
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	21
1.4	Легкоатлетические упражнения	30
1.5	Кроссовая подготовка	9
2.	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры	24

	Итого :	102
--	---------	-----

Тематическое планирование по физической культуре в 3 классе .

№	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
							план	факт
1	Легкая атлетика	Легкая атлетика . Инструктаж по ТБ .	1	Низкий старт . Бег по дистанции 50-60 м. Эстафеты . Специальные беговые упражнения .ОРУ . Челночный бег 3/10 м . Инструктаж по ТБ . Развитие скоростных качеств .	Текущий	Комплекс 1		
2		Ходьба с изменением длины и частоты шага .	1	Низкий старт . Бег по дистанции 50-60 м. Эстафеты . Специальные беговые упражнения .ОРУ . Челночный бег 3/10 м . Развитие скоростных качеств .	Текущий	Комплекс 1		
3		Метание малого мяча на дальность .	1	Низкий старт . Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование . Специальные беговые упражнения .ОРУ . Челночный бег 3/10 м . Развитие скоростных качеств . Правила соревнований .	Текущий	Комплекс 1		
4		Совершенствование метания мяча .	1	Бег 60 м. на результат . Специальные беговые упражнения .ОРУ .Эстафеты . Развитие скоростных качеств .	Текущий	Комплекс 1		
5		Строевые упражнения .	1	Метание 150 г. Мяча на дальность с 3-5 шагов .ОРУ . Специальные беговые упражнения . Развитие скоростно-	Текущий	Комплекс 1		

				силовых качеств .				
6		Бег30- 60 м. Метание мяча .	1	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов .Отталкивание . Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние .ОРУ . Специальные беговые упражнения . Развитие скоростно-силовых качеств .	Текущий	Комплекс 1		
7		Техника финиширования .	1	Метание мяча на дальность с 3-5 шагов .ОРУ . Специальные беговые упражнения . Бег с изменением длины и частоты шага .	Текущий	Комплекс 1		
8		Прыжок в длину с разбега .	1	ОРУ . Специальные беговые упражнения . Спортивные игры . Развитие выносливости .	Текущий	Комплекс 1		
9		Совершенствование прыжка в длину .	1	ОРУ . Спортивные игры . Правила соревнований . Развитие выносливости . Прыжок в длину на дальность	Текущий	Комплекс 1		
10		Бег с изменением длины и частоты шага .	1	ОРУ . Специальные беговые упражнения . Спортивные игры . Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания .	Текущий	Комплекс 1		
11		Совершенствование техники финиширования .	1	Бег 15 мин . Преодоление горизонтальных препятствий .ОРУ . Развитие выносливости .	Текущий	Комплекс 1		
12		Развитие скоростно- силовых качеств .	1	Бег 20 мин .ОРУ . Спортивные игры . Развитие выносливости . Правила	Текущий	Комплекс 1		

				соревнований .				
13		Прыжок в высоту с разбега .	1	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания . Метание 150 г мяча на дальность с 3-5 шагов в коридор .ОРУ . Развитие скоростно-силовых качеств .	Текущий	Комплекс 1		
14		Совершенствование прыжка в высоту .	1	ОРУ . Специальные беговые упражнения . Развитие скоростно-силовых качеств . Правила соревнований .	Текущий	Комплекс 1		
15		Бег в равномерном темпе .	1	Развитие выносливости . Спортивные игры .	Текущий	Комплекс 1		
16	Подвижные игры .	Подвижные игры .Инструктаж по ТБ .	2	ОРУ . П/и «Пустое место» , «Белые медведи» . Развитие скоростно -силовых способностей .	Текущий	Комплекс 2		
17		Подвижные игры						
18		Игры с метанием , передачей мячей .	1	ОРУ . Игры «Космонавты» , «Белые медведи» . Развитие скоростно - силовых способностей .	Текущий	Комплекс 2		
19		Строевые упражнения .	1	ОРУ .Игры . Эстафеты с обручами . Подготовка к строю .	Текущий	Комплекс 2		
20		Игры с прыжками .	1	ОРУ .Игры .Прыжки по разметкам . Прыжки через качающуюся скакалку .	Текущий	Комплекс 2		
21		Развитие координационных способностей .	1	ОРУ .Игры .Ходьба с изменением направления по сигналу .	Текущий	Комплекс 2		
22		Общеразвивающие игры .	1	ОРУ . П/и «Прыжки по полосам» , «Волк	Текущий	Комплекс		

				во рву». Эстафета . Развитие скоростно - силовых способностей .		2		
23		Развитие быстроты и ловкости в играх .	1	ОРУ . П/и «Удочка» , «Мышеловка» , «Невод» . Развитие скоростных качеств .	Текущий	Комплекс 2		
24		Игры на развитие внимания .	1	ОРУ . П/и , «Кто дальше бросит» , «Невод» . Развитие скоростных качеств .	Текущий	Комплекс 2		
25	Гимнастика .	Гимнастика . Инструктаж по ТБ .	1	Правила ТБ на уроках гимнастики .Правила страховки во время упражнений.	Текущий	Комплекс 3		
26		Кувырки в группировке .	1	Кувырок вперед , назад . ОРУ с предметами .	Текущий	Комплекс 3		
27		Упражнения на развитие равновесия .	1	Мост из положения лежа . ОРУ с предметами .	Текущий	Комплекс 3		
28		Совершенствование кувырков в группировке .	1	Кувырок вперед , назад . Развитие силовых способностей .	Текущий	Комплекс 3		
29		Мост из положения лежа прогнувшись .	1	Мост из положения стоя , без помощи . Стойка на лопатках .	Текущий	Комплекс 3		
30		Совершенствование стойки на лопатках..	1	Стойка на лопатках .ОРУ с предметами .	Текущий	Комплекс 3		
31		Совершенствование строевых упражнений .	1	Развитие силовых способностей . Мост из положения лежа .	Текущий	Комплекс 3		
32		Стойка на лопатках согнув ноги .	1	Техника стойки на голове . Кувырки в парах .	Текущий	Комплекс 3		
33		Совершенствование стойки на	1	Развитие силовых способностей . ОРУ с	Текущий	Комплекс		

		лопатках .		предметами .		3		
34		Игры с элементами акробатики .	1	Кувырок вперед в стойку на лопатках . Развитие силовых способностей . ОРУ с предметами .	Текущий	Комплекс 3		
35		Стойка на голове с поддержкой .	1	Мост из положения стоя , без помощи . Кувырки в парах .	Текущий	Комплекс 3		
36		Совершенствование стойки на голове .	1	Кувырки в парах . Развитие силовых способностей . ОРУ с предметами .	Текущий	Комплекс 3		
37		Строевые упражнения .	1	Упражнения на различных снарядах . Развитие силовых способностей .ОРУ с предметами .	Текущий	Комплекс 3		
38		Техника выполнения кувырков в парах .	1	Строевые упражнения . Выполнение различных команд . Кувырки в парах .	Текущий	Комплекс 3		
39		Совершенствование кувырков в парах .	1	Кувырки в парах . Развитие силовых способностей . ОРУ с предметами .	Текущий	Комплекс 3		
40		Упражнения на развитие гибкости .	1	Упражнения на различных снарядах . Развитие силовых способностей . ОРУ с предметами .	Текущий	Комплекс 3		
41		Игры с элементами акробатики .	1	Развитие силовых способностей . ОРУ с предметами .	Текущий	Комплекс 3		
42		Техника опорного прыжка .	1	Опорные прыжки на горку из матов , вскоч в упор стоя на коленях и соскок махом рук .	Текущий	Комплекс 3		
43		Совершенствование техники опорного прыжка .	1	ОРУ с предметами на месте . Вскоч в упор присев . Соскок прогнувшись . Развитие	Текущий	Комплекс 3		

				силовых способностей .				
44		Строевые упражнения .	1	ОРУ с предметами на месте . Повороты кругом на месте . Команды «Становись .Равняйся .Смирно .Вольно .»	Текущий	Комплекс 3		
45		Игры с элементами акробатики .	1	Эстафеты . П/и « Посадка картофеля» . Развитие силовых качеств .	Текущий	Комплекс 3		
46	Кроссовая подготовка .	Техника бега .	9	Чередование бега и ходьбы . Темп и ритм движений . Правильное дыхание . Преодоление горизонтальных препятствий .Специальные беговые упражнения .	Текущий	Комплекс 4		
47		Чередование бега и ходьбы						
48		Чередование бега и ходьбы						
49		Темп и ритм движений						
50		Темп и ритм движений						
51		Правильное дыхание						
52		Преодоление горизонтальных препятствий						
53		Преодоление горизонтальных препятствий						
54		Преодоление горизонтальных препятствий						
55-59	Подвижные игры с элементами футбола .	Мини- футбол по упрощенным правилам .	5	Передача мяча на месте . Остановка мяча стопой . Удары по неподвижному мячу .	Текущий	Комплекс 4		

56		Мини- футбол по упрощенным правилам .						
57		Мини- футбол по упрощенным правилам .						
58		Мини- футбол по упрощенным правилам .						
59		Мини- футбол по упрощенным правилам .						
60-63	Подвижные игры с элементами волейбола .	Передачи мяча сверху и снизу . Стойка и перемещение .	4	Поддачи мяча сбоку и нижняя прямая подача . Техника работы рук ,ног . Игра в пионербол .	Текущий	Комплекс 4		
61		Техника работы рук ,ног						
62		Техника работы рук ,ног						
63		Игра в пионербол .						
64	Подвижные игры .Баскетбол .	Подвижные игры . Инструктаж по ТБ .	1	Развитие координационных способностей . Правила игры в баскетбол .	Текущий	Комплекс 5		
65		Ведение мяча в движении .	1	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока . Бросок мяча в движении двумя руками снизу .	Текущий	Комплекс 5		
66		Совершенствование ведения мяча .	1	Ловля баскетбольного мяча снизу . Техника ведения мяча по прямой .	Текущий	Комплекс 5		
67		Ловля и передача мяча в движении .	1	Ведение мяча на месте . Остановка прыжком . Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах . Игра в мини-	Текущий	Комплекс 5		

				баскетбол .				
68		Совершенствование передачи мяча .	1	Развитие координационных качеств .Правила ТБ при игре в баскетбол .	Текущий	Комплекс 5		
69		Броски мяча в щит , кольцо .	1	.Развитие выносливости в играх .	Текущий	Комплекс 5		
70		Развитие координации движений в играх .	1	Стойка и передвижение игрока . Ведение мяча с изменением скорости . Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате .	Текущий	Комплекс 5		
71		Игры с предметами .	1	Бросок двумя снизу в движении . Игра в мини – баскетбол . Развитие координационных качеств .	Текущий	Комплекс 5		
72		Развитие силы рук .	1	Игра в мини – баскетбол . Развитие координационных качеств .	Текущий	Комплекс 5		
73		Строевые упражнения .	1	Стойка и передвижение игрока .Ведение мяча с изменением скорости . Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате .	Текущий	Комплекс 5		
74		Развитие упражнений на равновесие .	1	Стойка и передвижение игрока .Ведение мяча с изменением скорости .	Текущий	Комплекс 5		
75		Совершенствование двигательных умений и навыков .	1	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в квадрате . Бросок двумя снизу в движении . Игра в мини- баскетбол . Развитие координационных качеств .	Текущий	Комплекс 5		

76		Понятие заданных положений .	1	Игра в мини- баскетбол . Развитие координационных качеств .	Текущий	Комплекс 5		
77		Игры на развитие внимания .	1	Стойка игрока .Перемещение в стойке . Передача двумя руками сверху на месте .Эстафеты .	Текущий	Комплекс 5		
78		Преодоление полосы из пяти предметов .	1	Эстафеты .Оказание доврачебной помощи при легких ушибах .	Текущий	Комплекс 5		
79		Строевые упражнения .	1	Техника строевых упражнений . Выполнение различных команд .Игры .	Текущий	Комплекс 5		
80		Игры с предметами .	1	Эстафеты . Передача и ловля мяча в движении на площадке . Ловля баскетбольного мяча отскочившего от пола .	Текущий	Комплекс 5		
81		Совершенствование техники прыжков .	1	Стойка игрока .Перемещение в стойке . Передача двумя руками сверху на месте .Эстафеты . П/и с элементами волейбола .	Текущий	Комплекс 5		
82		Техника метания в играх .	1	Техника броска мяча по баскетбольному кольцу с места .	Текущий	Комплекс 5		
83		Совершенствование движений и навыков .	1	Развитие скоростно-силовых качеств в играх .	Текущий	Комплекс 5		
84		Развитие быстроты в играх .	1	ОРУ . П/и «Прыжки по полосам» Эстафеты . Развитие скоростно- силовых способностей .	Текущий	Комплекс 5		
85		Развитие двигательных качеств .	1	ОРУ . П/и «Космонавты» . Эстафеты с обручами . Развитие скоростно- силовых	Текущий	Комплекс		

				способностей .		5		
86		Строевые упражнения в движении .	1	ОРУ .П/и «Удочка», «Кто дальше бросит» , «Невод» .Развитие скоростных качеств .	Текущий	Комплекс 5		
87		Развитие координации и внимания в играх .	1	П/и «Прокати быстрее мяч» . Развитие скоростно- силовых качеств .	Текущий	Комплекс 5		
88	Легкая атлетика .	Легкая атлетика . Инструктаж по ТБ .	1	ОРУ . Спортивные игры . Развитие выносливости . Понятие о темпе упражнения .	Текущий	Комплекс 6		
89		Бег с изменением скорости и частоты шага .	1	Специальные беговые упражнения .Спортивные игры . Развитие выносливости .	Текущий	Комплекс 6		
90		Бег 30-60 м. с максимальной скоростью .	1	Низкий старт . Бег по дистанции 70-80 м .Финиширование .Эстафеты . Специальные беговые упражнения .ОРУ . Челночный бег 3/10 м. Развитие скоростных качеств .	Текущий	Комплекс 6		
91		Техника финиширования .	1	Равномерный бег 7 мин . Чередование бега и ходьбы . П/ и «День и ночь» . Развитие выносливости .	Текущий	Комплекс 6		
92		Метание малого мяча на дальность .	1	Бросок теннисного мяча на дальность , на точность , на заданное расстояние . Развитие скоростно- силовых способностей .	Текущий	Комплекс 6		
93		Совершенствование метания мяча .	1	Бег на результат 60 м .ОРУ . Специальные беговые упражнения . Развитие	Текущий	Комплекс 6		

				скоростных качеств .				
94		Прыжок в длину с разбега .	1	Прыжок в длину способом согнув ноги . Развитие скоростно- силовых качеств . Тестирование физических качеств .	Текущий	Комплекс 6		
95		Совершенствование прыжка в длину .	1	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом перешагивания . Метание малого мяча .ОРУ .	Текущий	Комплекс 6		
96		Прыжок в высоту с разбега .	1	Прыжок в высоту с прямого разбега . П/и «Волк во рву» . Развитие скоростно- силовых способностей .	Текущий	Комплекс 6		
97		Совершенствование прыжка в высоту .	1	Бег на результат 60 м .ОРУ . Специальные беговые упражнения . Развитие скоростных качеств .	Текущий	Комплекс 6		
98		Бег с ускорение 30/ 60 м .	1	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование . Эстафеты . Специальные беговые упражнения .ОРУ . Развитие скоростных качеств .	Текущий	Комплекс 6		
99		Совершенствование техники финиширования .	1	Бег по дистанции финиширования .	Текущий	Комплекс 6		
100		Развитие скоростно- силовых качеств .	1	ОРУ . Специальные беговые упражнения . Развитие скоростно- силовых качеств . Сдача нормативов .	Текущий	Комплекс 6		
101		Строевые упражнения в движении .	1	Строевые упражнения . Выполнение различных команд .	Текущий	Комплекс 6		
102		Равномерный бег по	1	Развитие выносливости . Спортивные	Текущий	Комплекс		

		дистанции . .		игры . Подведение итогов за год . Задание на лето .		6		
--	--	---------------	--	--	--	---	--	--

Содержание программного материала

Первая часть состоит из следующих разделов:

Знания о физической культуре

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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия . Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. 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; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр: футбол – удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол – специальные передвижения без мяча; ведение мяча;

броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол – подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц

туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Вторая часть определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:

Подвижные игры с элементами спорта.

Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

Подвижные игры на основе баскетбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Подвижные игры на основе мини-футбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

Подвижные игры на основе бадминтона.

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние.

Подвижные игры на основе настольного тенниса.

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и мячом, набивание мяча, передачи мяча, накат по диагонали.

Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.

Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий.

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, осуществляемого по курсу «Физическая культура»

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Требования к уровню подготовки учащихся :

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

Учащиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений и передвижений;

- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны уметь :

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации , на формирование правильной осанки ;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе урока ;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры ;

Список литературы

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов», В.И.Лях, Зданевич А.А. ,Москва: «Просвещение» ,2010
- 2.»Двигательные игры,тренинги и уроки здоровья 1-5 класс» ,Н.И.Дереклева,Москва : »ВАКО»,2007
- 3.Подвижные игры1-4 класс , А.Ю.Патрикеев ,Москва «ВАКО»,2007
- 4.»Дружить со спортом и игрой» ,Г.П.Попова; Волгоград»Учитель»,2008
- 5.Физкультура в начальной школе ,Г.П.Болонов;Москва:»ТЦ Сфера» ,2005
- 6.Тесты в физическом воспитании школьников . Пособие для учителя . Составитель В.И.Лях