Пояснительная записка по физической культуре 3 класс

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Программа составлена в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования и рассчитана на 102 учебных часа (3 часа в неделю).

Изучение физической культуры на ступени начального общего образования направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ

Укрепление здоровья и личная гигиена

Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и физкультпаузы. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.

Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты). Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями.

Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.

Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.

Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки.

Стилизованные (образные) способы передвижения. Опорные прыжки. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах). Настольный теннис.

Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки. Простейшие способы передвижения на лыжах.

Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости). Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр).

Требования к уровню подготовки
оканчивающих начальную школу

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- правила поведения на занятиях физической культуры;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;

- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

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.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры»

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

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.

Уровень физической подготовленности (см. табл.).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125

места, см						
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/№	Темы бесед	№ урока
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,79
2.	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость	5,10,93
3.	Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека	3,4,
4.	Названия метательных снарядов	8,95
5.	Названия прыжкового инвентаря	6,96
6.	Названия упражнений в прыжках в длину и высоту	9,97
7.	Название и правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудование	12,14,80
8.	Организация игр, правила поведения и безопасности	13,81
9.	Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека	11,16,82,8
10	Название и правила игры в настольный теннис	5
11	Правила безопасности во время занятий гимнастикой	83,84
12	Названия снарядов и гимнастических элементов	28
13	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки	31,43
14	Значение напряжения и расслабления мышц	7,32,44
15	Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжами	18,26,27,3
16	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание	3,54,71,86
17	Особенности дыхания	23,55,56
18	Требования к температурному режиму	52,53,72
19	Понятия об обморожении	25,34,46,5
20	Техника безопасности при занятиях лыжами	7,58,73,87
21	Профилактика простуды	59,60,74,8
22	Личная гигиена	8
23	Режим дня	61,62,75
24	Профилактика плоскостопия	50,51
25	Профилактика близорукости	63,64,76
26	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой	22,37,65,7
27	Названия плавательных упражнений, способов плавания	7,89,78
28	Влияние плавания на состояние здоровья	19,38,66,9
29	Правила гигиены и техника безопасности	0
30	Поведение в экстремальных ситуациях	24,39,67,
31	Название и правила игры в волейбол, инвентарь и оборудование	23,40,68,
32	Значение занятия гимнастикой для здоровья человека	2,92
		100
		99
		47
		48,69,70,9
		8,102
		20
		29,42

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№	Виды домашнего задания	№ урока
1.	Комплекс утренней гимнастики	1,2
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	11,22,16,17,68,82
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	12,23,45,67,83,101
4.	Комплекс упражнений на профилактику зрения	13,24,46,66,84
5.	Упражнения на снятие усталости	14,25,47,64,65

6.	Равномерный бег	3,5,10,97,98,102
7.	Прыжки со скакалкой	4,6,7,26,41,42,48,62,63,72,73,93,
8.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	27,69,88,100
9.	Специальные дыхательные упражнения	16,59,60,70,89,99
10.	Способы самоконтроля (масса, ЧСС)	17,61,90,
11	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки Метания в горизонтальную цель	9,91
12.	Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и	95
13.	горизонтальные (до 100см) препятствия Броски легких предметов на дальность и цель	92,94
14.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	8,96
15.	Комплекс упражнений на развитие координации	28,29
16.	Приседания на одной ноге	30,31
17.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	32,33
18 .	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	34,35
19.	Танцевальные шаги	36,37
20.	Акробатические упражнения	38,39
21.	Ступающий шаг без палок и с палками	40
22.	Скользящий шаг без палок и с палками	52,74
23.	Подъемы и спуски с небольших склонов	53,54,75
24.	Катание на санках	55,56,
25.	Передвижение на лыжах до 1,5 км	57,58
26.	Комплекс упражнений на развитие силы	77,78
27.	Комплекс упражнений для профилактики обморожений	76,65
28.	Ловля и передача мяча на месте	50,51
29.	Ведение мяча на месте	81
30.	Упражнения на развитие реакции	79,80
31.	Упражнения на развитие быстроты	18
32.	Упражнения на развитие ловкости	19
33.	Верхняя передача мяча над собой	20
34.	Нижняя передача мяча над собой	85
35.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	86
36.		87

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

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.

Кол-во часов	№ урока	Содержание урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание	Дата
Ходьба и бег 3 ч + 1ч настольный теннис						
1	1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба с изменением длины и частоты шага, через препятствия. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Построение. Строевые упр. Обычный бег. Игра «Пустое место». Бег с ускорением. Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств.	*Знать:* правила ТБ понятие «старт, финиш» *Уметь:* правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; строиться по росту.	текущий	Ком. №1, правила ТБ	
1	2	ОРУ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м) Игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция»	*Знать*: понятие «эстафета» *Уметь*: правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе, бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	Учет бег 20м с высокого старта	Ком.№1	
1	3	*Настольный теннис*				
1	4	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 м). Ходьба с высоким подниманием бедра. Обучение челночному	*Уметь*: бегать с максимальной скоростью (до 30 м) *Знать*: понятие «челночный бег»	Учет бег 30м	Ком. №1	

		бегу 3*10м. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.				
Прыжки - 4 ч + 2 ч настольный теннис						
1	5	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Игра «Зайцы в огороде».	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.	текущий	Ком.№1	
1	6	*Настольный теннис*				
1	7	Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Игра «Зайцы в огороде»	*Уметь:* правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.	текущий	Ком. №1	
1	8	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Лиса и куры».	*Уметь*: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.	Учет прыжок в длину с места	Ком. №1	
1.	9	*Настольный теннис*				
1	10	ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Прыжки в высоту с разбега. Игра «Прыгающие воробушки».	*Уметь*: выполнять прыжок в длину с места, в высоту с разбега	Учет прыжок в длину с разбега	Ком. №1	
Метание- 4 ч + 2ч настольный теннис						
1	11	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании. Подтягивание на перекладине.	*Уметь*: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений, подтягиваться на перекладине	текущий	Ком.№1	
1	12	*Настольный теннис*				
1	13	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	*Уметь*: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.	текущий	Ком. №1	

1	14	ОРУ. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».	*Уметь*: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.	Учет метание мяча	Ком.№1	
1	15	*Настольный теннис*				
1	16	ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча. Игра «Кто дальше бросит?» Развитие скоростно-силовых способностей.	*Уметь*: правильно выполнять метательные движения.	текущий	Ком. №1	
Бег по пересеченной местности 2ч+ 1ч настольный теннис						
1	17	ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба – 100м).Повторить технику передачи мяча снизу и от груди, учить ведению баскетбольного мяча в движении шагом. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	*Уметь:* бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км), вести баскетбольный мяч в движении шагом *Знать:* о здоровом образе жизни и влиянии его на организм	текущий	Ком.№1	
1	18	*Настольный теннис*				
1	19	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы (бег 50м, ходьба-100м). Совершенствовать технику передачи мяча снизу и от груди, ведение баскетбольного мяча в движении шагом. Сгибание- разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке. Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	*Уметь:* бегать в равномерном темпе до 10 мин. По слабо пересеченной местности до 1 км. *Знать:* о недопустимости вредных привычек и влиянии их на организм	текущий	Ком. №1	
Полоса препятствия 2ч + 1ч настольный теннис						
1	20	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Игра по станциям: метание, подтягивание на перекладине, ведение баскетбольного мяча.	*Уметь:* бегать в равномерном темпе	текущий	Ком. №1	
1	21	*Настольный теннис*				
1	22	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 6 мин). Игра по станциям. Подвижная игра «Конники-спортсмены».	*Уметь:* бегать в равномерном темпе	текущий	Ком. №1	

Эстафеты 3 ч + 2ч настольный теннис						
1	23	ОРУ в движении. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты с предметами.	*Уметь:* выполнять эстафетный бег с различными предметами.	текущий	Ком.№1	
1	24	*Настольный теннис*				
2	25, 26	ОРУ в движении. Равномерный бег до 10 мин. Спортивный праздник «Веселые старты»:Эстафеты с предметами(кубики, мячи, обручи). Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку.	*Уметь:* выполнять эстафеты с предметами.	текущий	Ком.№1	
1	27	*Настольный теннис*				