

Аннотация к рабочей программе

Изучение курса проводится по учебнику В. И. Лях «Физическая культура 1-4 классы». Авторская программа реализуется в полном объёме.

Программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 3 классе по 3 часа в неделю, общий объем учебного времени составляет 102ч. Третий час предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30.08.2010 № 889, что бы направлено на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. История зарождения древних Олимпийских игр. Закаливание организма. Значение утренней зарядки.	6 ч в течение года
2	Лёгкая атлетика Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях. Бег с высокого старта, изменение темпа бега, прыжки с запрыгиванием вверх и спрыгиванием вниз, метание малого мяча в цель и на дальность, бег на выносливость.	11 ч
3	Гимнастика с элементами акробатики Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение расслабления и напряжения мышц. Гимнастика с элементами акробатики (строевые действия в шеренге, повороты, размыкания, расчеты), упражнения в группировке (кувырки вперед и назад), лазания по наклонной и вертикальной лестнице, подлазы и перелезания. Понимание учащимися значения физических упражнений для укрепления здоровья, значения соблюдения режима дня, проведения утренней зарядки и соблюдения требований личной гигиены. Уметь измерять пульс, вес, рост.	18 ч
4	Подвижные игры Названия и правила игр. Инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность. Подвижные игры. «К своим флажкам», «Два мороза» и др. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ. Изучение элементов игр в футбол, выполнение упражнений на развитие кондиционных и координационных способностей, создание командного духа, выработка лидерских качеств.	18 ч

	Общеразвивающие упражнения для выработки физических качеств, развития активности, мышления, координации. Понимание учащимися значения физических упражнений для укрепления здоровья, значения соблюдения режима дня, проведения утренней зарядки и соблюдения требований личной гигиены. Понимания и правильного выполнения упражнений для освоения техники видов в ходьбе, беге, прыжках и метаниях через подвижные игры. Уметь измерять пульс, вес, рост.	
5	Лыжная подготовка Лыжи как вид двигательной деятельности. Прокат на одной лыже. Падение на лыжах и подъем. Подвижная игра «Кто быстрее оденет и снимет лыжи» и др. Скольжение на одной лыже, передвижение на лыжах с поворотами, стойка на спусках, спуск в основной стойке, прохождение на лыжах дистанции в 1 км, 3 км используя скользящий шаг в равномерном темпе, подъемы и спуски с пологих гор. Понимание учащимися значения физических упражнений для укрепления здоровья, значения соблюдения режима дня, проведения утренней зарядки и соблюдения требований личной гигиены.	21 ч
6	Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой(левой) рукой. ОРУ. Игры. Развитие координационных способностей. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Понимание учащимися значения физических упражнений для укрепления здоровья, значения соблюдения режима дня, проведения утренней зарядки и соблюдения требований личной гигиены. Уметь измерять пульс, вес, рост.	24 ч
7	Лёгкоатлетические упражнения Понимание учащимися значения физических упражнений для укрепления здоровья, значения соблюдения режима дня, проведения утренней зарядки и соблюдения требований личной гигиены. Уметь измерять пульс, вес, рост. Выполнять движения с предметами и без предметов с различной интенсивностью и измененными ситуациями.	10 ч
Общее количество часов		102 ч

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ.

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30 м, с	6,5	7,0
Силовые	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
	Прыжок в длину с места, см	130	125
Выносливость	Бег на 1000 м, мин	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 x 10 м/с	11,0	11,5

