

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 3 класс

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – **базовую и вариативную**. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент – лыжная подготовка. 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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Новизна программы заключается в том, что:

конкретизированы требования к уровню усвоения предмета учащимися по окончании 1 класса, 2 класса, 3 класса, 4 класса.

Содержание материала представлено двумя шрифтами: обычным передано содержание базового уровня, курсивом-материал, расширяющий и углубляющий опорную систему и выступающий как пропедевтика для дальнейшего изучения данного предмета.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» в 3 классе изучается из расчёта 3 ч в неделю (всего 102 ч.). 34 недели согласно учебному плану, что соответствует федеральному компоненту базисного учебного плана.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Планируемые результаты освоения учебного курса

Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться:

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

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;

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.

Учащиеся получают возможность научиться:

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;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

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.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

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

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;

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;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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;

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.

Учащиеся получают возможность научиться:

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;

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

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

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

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

Учебно-тематический план:

№ п/п	Раздел (тема)	Количество часов
1.	Лёгкая атлетика	7ч
	Ходьба и бег. Строевые упражнения	1
	Спринтерский бег, старты.	1
	Бег на результат	1
	Прыжки в длину с места. Метание на дальность	1
	Прыжки с места, метание на точность.	1
	Метание на дальность	1
	Метание на точность	1
2.	Подвижные игры	7ч
	Игра «Белые медведи».	1
	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами	1
	Игра «Белые медведи».	1
	Игра «Утки охотники».	1
	Игра «Мяч водящему».	1
	Игра «Пустое место».	1
	Игры «Лисы и куры»	1
3.	Гимнастика	12ч
	Акробатика. Строевые упражнения	4
	Висы. Бревно.	4
	Опорный прыжок, лазание по канату	4
4.	Подвижные игры на основе баскетбола	22ч
	Стойки. Передвижения баскетболиста	1
	Ловля и передача мяча	1
	Остановки баскетболиста	1
	Ведение мяча	1
	Ведение мяча. Повороты баскетболиста	1
	Ведение мяча и остановки.	1
	Ведение мяча и остановки.	1
	Ведение мяча и остановки. Ловля мяча и передача.	1
	Ведение мяча и остановки. Ловля мяча и	1

	передача.	
	Ведение мяча и остановки. Ловля мяча и передача.	1
	Броски мяча	1
	Броски мяча	1
	Броски мяча	1
	Броски мяча	1
	Передача мяча. Броски по кольцу.	1
	Передача мяча. Броски по кольцу.	1
	Передача мяча. Броски по кольцу.	1
	Развитие игровых умений	1
	Технико- тактическое взаимодействие	1
	Технико- тактическое взаимодействие	1
	Правила игры в баскетбол	1
	Правила соревнований по баскетболу	1
5.	Лыжная подготовка	14ч
	Отталкивание ногой в скользящем шаге. Спуск в низкой стойке и подъём «полуёлочкой»	1
	Движение толчковой и маховой ноги в скользящем шаге	1
	Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге. Согласованность движений рук и ног в подъёме «полуёлочкой»	1
	Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге	1
	Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге	1
	Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге	1
	Подъём «полуелочкой»	1
	Переход в поворот переступанием в движении после спуска в низкой стойке.	1
	Подъём «полуелочкой». Попеременный двухшажный ход.	1
	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием	1
	Поворот переступанием	1
	Попеременный двухшажный ход.	1
	Поворот переступанием	1
	Прохождение дистанции 1 км.	
	Спуски с гор	1
	Спуски с гор	1
6.	Подвижные игры	8ч
	Игра «Пустое место»	1
	Игра «Белые медведи».	1

	Игра «Вызови по имени»	1
	Игра «Овладей мячом».	1
	Игра в «Мини-футбол»	1
	Игра в «Мини-футбол»	1
	Игра в «Мини-футбол»	1
	Игра в «Мини-футбол»	1
7.	Подвижные игры на основе баскетбола	16ч
	Ловля и передача мяча	1
	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока	1
	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости	1
	Ловля и передача мяча в движении	1
	Ведение мяча с изменением направления	1
	Ведение мяча в движении	1
	Ведение мяча в движении	1
	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1
	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1
	Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1
	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1
	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	1
	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	1
	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	1
8.	Подвижные игры	6ч
	Игра «Пустое место»	1
	Игра «Охотники и утки».	1
	Игра «Перестрелка».	1
	Игра «Перестрелка».	1
	Игра «Перестрелка».	1
	Игра «На буксире».	1
9.	Лёгкая атлетика	10ч
	Ходьба и бег. Встречная эстафета.	1
	Ходьба и бег. Круговая эстафета	1
	Ходьба и бег. Круговая эстафета	1
	Прыжки в длину	1

	Прыжки в высоту	1
	Прыжки в длину	1
	Метание мяча на дальность	1
	Метание мяча на дальность	1
	Бросок мяча в горизонтальную цель.	1
	Эстафеты	1
	ИТОГО	102ч

Основное содержание программы.

Знания о физической культуре 4ч

Организационно-методические требования на уроках физической культуры
Пас и его значение для спортивных игр с мячом
Закаливание
Волейбол как вид спорта

Лёгкая атлетика 25ч

Тестирование бега на 30 м с высокого старта
Техника челночного бега
Тестирование челночного бега 3 x 10 м
Способы метания мешочка (мяча) на дальность
Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность
Прыжок в длину с разбега
Прыжки в длину с разбега на результат
Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега
Тестирование метания малого мяча на точность
Тестирование прыжка в длину с места
Полоса препятствий
Усложненная полоса препятствий
Прыжок в высоту с прямого разбега
Прыжок в высоту с прямого разбега на результат
Прыжок в высоту спиной вперед
Прыжки на мячах- хобах
Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»
Броски набивного мяча правой и левой рукой
Тестирование прыжка в длину с места
Тестирование метания малого мяча на точность
Беговые упражнения
Тестирование бега на 30 м с высокого старта
Тестирование челночного бега 3 x 10 м
Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность
Бег на 1000 м

Учащиеся научатся:

- Технике высокого старта;
- Технике метания мешочка (мяча) на дальность;

- Пробегать дистанцию 30 м;
- Выполнять челночный бег 3 x 10 м на время;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Прыгать в высоту с прямого разбега;
- Прыгать в высоту спиной вперед;
- Бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;
- Метать мяч на точность;
- Проходить полосу препятствий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;*
- *Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;*
- *Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;*
- *Описывать технику беговых упражнений*
- *Осваивать технику бега различными способами*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.*
- *Осваивать универсальные*
- *умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений*
- *Описывать технику прыжковых упражнений.*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.*
- *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.*
- *Описывать технику бросков большого набивного мяча.*
- *Осваивать технику бросков большого мяча.*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.*
- *Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.*
- *Описывать технику метания малого мяча.*
- *Осваивать технику метания малого мяча.*
- *Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.*

- *Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.*

Подвижные и спортивные игры 19ч.

Игра «Белые медведи».

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами

Игра «Белые медведи».

Игра «Утки охотники».

Игра «Мяч водящему».

Игра «Пустое место».

Игры «Лисы и куры»

Игра «Пустое место»

Игра «Белые медведи».

Игра «Вызови по имени»

Игра «Овладей мячом».

Игра в «Мини-футбол»

Игра в «Мини-футбол»

Игра в «Мини-футбол»

Игра в «Мини-футбол»

Игра «Пустое место»

Игра «Охотники и утки».

Игра «Перестрелка».

Игра «Перестрелка».

Игра «Перестрелка».

Игра «На буксире».

Учащиеся научатся:

- Давать пас ногами и руками;
- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
- Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- Участвовать в эстафетах;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в подвижные игры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;*
- *Излагать правила и условия проведения подвижных игр;*
- *Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;*
- *Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;*
- *Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;*

- *Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;*
- *Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;*
- *Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;*
- *Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;*
- *Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;*
- *Осваивать технические действия из спортивных игр;*
- *Моделировать технические действия в игровой деятельности;*
- *Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;*
- *Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;*
- *Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;*
- *Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;*
- *Развивать физические качества.*

Гимнастика 12ч

Акробатика. Строевые упражнения

Акробатика. Строевые упражнения

Акробатика. Строевые упражнения

Акробатика. Строевые упражнения

Висы. Бревно.

Висы. Бревно.

Висы. Бревно.

Висы. Бревно.

Опорный прыжок, лазание по канату

Опорный прыжок, лазание по канату

Опорный прыжок, лазание по канату

Опорный прыжок, лазание по канату

Учащиеся научатся:

- Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации;
- Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
- Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;

- Выполнять упражнения на внимание и равновесие;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- Выполнять перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Лазать по гимнастической стенке;
- Лазать по канату в три приема;
- Выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;
- Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку;
- Прыгать в скакалку в тройках;
- Выполнять вращение обруча.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;*
- *Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;*
- *Правилам тестирования виса на время;*
- *Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;*
- *Выполнять различные варианты вращения обруча;*
- *Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;*
- *Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;*
- *Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их природу в течение учебного года;*
- *Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;*
- *Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».*

Подвижные игры на основе баскетбола 38ч

Стойки. Передвижения баскетболиста

Ловля и передача мяча

Остановки баскетболиста

Ведение мяча

Ведение мяча. Повороты баскетболиста

Ведение мяча и остановки.

Ведение мяча и остановки.

Ведение мяча и остановки. Ловля мяча и передача.

Ведение мяча и остановки. Ловля мяча и передача.

Ведение мяча и остановки. Ловля мяча и передача.

Броски мяча

Броски мяча

Броски мяча

Броски мяча

Передача мяча. Броски по кольцу.

Передача мяча. Броски по кольцу.

Передача мяча. Броски по кольцу.

Развитие игровых умений

Технико- тактическое взаимодействие

Технико- тактическое взаимодействие

Правила игры в баскетбол

Правила соревнований по баскетболу

Ловля и передача мяча

Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока

Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости

Ловля и передача мяча в движении

Ведение мяча с изменением направления

Ведение мяча в движении

Ведение мяча в движении

Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.

Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении.

Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении

Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди

Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди

Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди

Учащиеся научатся:

- Давать пас ногами и руками;
- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
- Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- Участвовать в эстафетах;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в подвижные игры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества.

Лыжная подготовка 14ч

Отталкивание ногой в скользящем шаге. Спуск в низкой стойке и подъём «полуёлочкой»

Движение толчковой и маховой ноги в скользящем шаге

Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге. Согласованность движений рук и ног в подъёме «полуёлочкой»

Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге

Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге

Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге

Подъём «полуёлочкой»

Переход в поворот переступанием в движении после спуска в низкой стойке.

Подъём «полуёлочкой». Попеременный двухшажный ход.

Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием

Поворот переступанием

Попеременный двухшажный ход.

Поворот переступанием

Прохождение дистанции 1 км.

Спуски с гор

Спуски с гор

Учащиеся научатся:

- Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом;
- Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
- Переносить лыжи под рукой и на плече;
- Проходить на лыжах 1,5 км;
- Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»;
- Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке;
- Тормозить «плугом»;
- Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».

Учащиеся получают возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения;
- Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;
- Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов;
- Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.

демонстрировать 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 –	131 –	120 –	143 –	126 –	115 –

места, см	160	149	130	152	142	125
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

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха. В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.	К
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1		Ф

3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	Технические средства обучения	
4.1	Компьютер	Д
4.2	Телевизор	Д
5	Учебно-практическое оборудование	
5.1	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2	Козел гимнастический	П
5.3	Канат для лазанья	П
5.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5	Стенка гимнастическая	П
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9	Палка гимнастическая	К
5.10	Скакалка детская	К
5.11	Мат гимнастический	П
5.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13	Кегли	К

5.14	Обруч пластиковый детский	Д
5.15	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.18	Лента финишная	
5.19	Рулетка измерительная	К
5.20	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П

6 Средства первой помощи

6.1	Аптечка	Д
-----	---------	---

