

## **Аннотация к рабочей программе Физическая культура. 3 класс**

Рабочая программа ориентирована на Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования(Приказ Минобрнауки РФ от 06.10.2019 №373, приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования»), составлена в соответствии с Примерной программой по Физической культуре для 3 класса, на основе рабочей программы «Физическая культура. 1-4 классы.», В.И.Лях- М.: Просвещение, 2019.

Данная программа конкретизирует содержание стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса, последовательность изучения тем и разделов с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся и ориентирована на использование учебника :«Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений» В.И. Лях (М.: Просвещение, 2019)

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения 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.

### **Цели программы**

- создание условий для планирования и организации учебного процесса по Физической культуре в 3 классе
- обеспечение планируемых результатов по достижению обучающихся начальной общей школы знаний, умений, навыков и компетенций по Физической культуре, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья

## Задачи программы

- способствование овладению обучающимися в соответствии с возрастными возможностями разными видами деятельности (учебной, трудовой, коммуникативной, двигательной, художественной); умением адаптироваться к окружающей природной и социальной среде; поддерживать и укреплять свое здоровье и физическую культуру;
- формирование у обучающихся правильного отношения к окружающему миру, этических и нравственных норм, эстетических чувств, желания участвовать в разнообразной творческой деятельности;
- формирование знаний, умений и способов деятельности, определяющих степень готовности школьников к дальнейшему обучению;
- создание условий для развития у обучающихся элементарных навыков самообразования, контроля и самооценки

## Планируемые результаты изучения Физической культуры 3\_класс

**Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:**

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

**Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:**

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий ,турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

**Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:**

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития(рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

**Учащиеся научатся :**

-выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

- выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, в разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах, опорный прыжок, лазать по гимнастической лестнице, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мячами, со скакалками, обручами, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

-пробегать 30 и 30м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч разными способами, пробегать дистанцию 1000м, передавать эстафетную палочку;

-передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с палками и без них, попеременным и одновременным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», играть в подвижные игры;

-по разделу «Подвижные и спортивные игры» - выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки - дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры ( футбол, баскетбол).

#### **Учащиеся получают возможность научиться :**

-формировать чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;

-формировать уважительного отношения к культуре других народов;

-развивать мотивы учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

-развивать этические чувства, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;

-развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

-развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

-формировать эстетические потребности, ценности и чувства;

- формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- овладевать способностью понимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладевать начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений деятельности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Учащиеся должны уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- формировать первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладевать умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

**Содержание учебного курса**

№ п/п	Название разделов и тем	Формы организации учебного процесса	Количество часов
1	<b><i>Знания о физической культуре</i></b>		
	Координация движений; дистанция; возникновение физической культуры и спорта. Первоначальные сведения об Олимпийских играх. Темп и ритм. Гигиена. Внутренние органы человека и его скелет.	<i>Теоретические</i>	4
2	<b><i>Гимнастика с элементами акробатики</i></b>		
	Построения в шеренгу и колонну. Перестроения. Размыкания. Строевые команды. Выполнение разминки направленной на координацию движений. Подтягивания. Вис на время. Кувырки. Стойка на лопатках. Прыжки со скакалкой. Вращение обруча. Лазанье по канату.	<i>Практические</i>	29
3	<b><i>Легкая атлетика</i></b>		

	Овладеть техниками высокого старта, метания мешочка на дальность, челночного бега 3x10, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, овладеть различными техниками броска набивного мяча, различные варианты эстафет	<i>Практические</i>	25
<b>5</b>	<b><i>Подвижные и спортивные игры</i></b>		
	Давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведение мяча на месте, в движении, левой и правой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры	<i>Практические</i>	32
	<b>Лыжная подготовка:</b> Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять различные повороты, проходить дистанцию 1,5км, освоить подъемы и спуски.	<i>Практически е</i>	12
	<b>Количество уроков в неделю-3; Количество учебных недель-34</b> <b>Итого:</b>		102

### Изменения, внесенные в примерную учебную программу

№ п/п	Тема	Количество часов на изучение отдельных тем, структурная перестановка порядка изучения тем		Обоснование целесообразности внесения данных изменений
		В авторской программе	В рабочей программе	
<b>1</b>	Знания о физической культуре	4	4	
<b>2</b>	Легкая атлетика	25	25	
<b>3</b>	Гимнастика с элементами акробатики	29	29	
<b>4</b>	Подвижные игры	32	32	
<b>5</b>	Лыжная подготовка	12	12	Региональный компонент.
	<b>Итого:</b>	<b>102 часа</b>	<b>102 часа</b>	

<b>Из этого количества часов отводится на</b>	
Контрольные работы	Тема: Знания о физической культуре часа
1	4 часа
Контрольные работы	Тема: Гимнастика с элементами акробатики
6	29 часов
Контрольные работы	Тема: Легкая атлетика
13	25 часов
Контрольные работы	Тема: Лыжная подготовка
1	12 часов
Контрольные работы	Тема: Подвижные и спортивные игры
2	32 часа
Итого:	102 часа