**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 «А» класс**

**1 четверть ( 9 ч.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** | **Количество часов** | | | **Сроки изучения** | |
| **По плану** | **Фактически** | | **По плану** | **Фактически** |
| **Олимпийские виды гимнастики(1ч)** | | | | | | | |
| 1 | Олимпийские виды спорта. Узнаем, кто готовит сборные команды России по видам гимнастики для выступлений на Олимпийских играх. | Перечислять виды гимнастики, вошедшие в программу Олимпийских игр.Называть организации, которые отвечают за подготовку сборных команд России по видам гимнастики для участия в Олимпийских играх. | 1 |  |  | |  |
| **Гимнастические упражнения (7ч)** | | | | | | | |
| 2 | С чего начинать разминку. | Описывать методику выполнения упражнений по его «названию». Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки выполнения и исправлять их. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать величину нагрузки. Выполнять упражнения. | 1 |  |  | |  |
| 3 | Бег спиной. | 1 |  |  | |  |
| 4 | Упражнения для бедра. | 1 |  |  | |  |
| 5 | Упражнения для стоп. | 1 |  |  | | |
| 6 | Равновесие на полной стопе. | 1 |  |  | |  |
| 7 | Равновесие «Арабеск». | 1 |  |  | |  |
| 8 | Наклоны в стороны «Циркуль». | 1 |  |  | |  |
| **Акробатические упражнения (6ч)** | | | | | | | |
| 9 | Совершенствование техники акробатических упражнений. | Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки выполнения и исправлять их. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. | 1 |  |  | |  |

**2 четверть (7ч.)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** | **Количество часов** | | **Сроки изучения** | |
| **По плану** | **Фактически** | **По плану** | **Фактически** |
| 10 | Совершенствование техники акробатических упражнений | Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки выполнения и исправлять их. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. | 1 |  |  |  |
| 11 | Совершенствование техники акробатических упражнений. | Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику разучиваемых упражнений Выявлять ошибки выполнения и исправлять их. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. | 1 |  |  |  |
| 12 | Освоение упражнения «Стойка на руках». | 1 |  |  |  |
| 13 | Освоение упражнения «Мост» | 1 |  |  |  |
| 14 | Освоение упражнения выход из «Моста». | 1 |  |  |  |
| **Хореографическая подготовка (6ч)** | | | | | | |
| 15 | Разучивание новых танцевальных движений. «Полька». | Осваивать технику выполнения танцевальных движений. | 1 |  |  |  |
| 16 | Разучивание новых танцевальных движений. «Полька». | 1 |  |  |  |

**3 четверть (10 ч.)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** | **Количество часов** | | **Сроки изучения** | |
| **По плану** | **Фактически** | **По плану** | **Фактически** |
| 17 | Разучивание новых танцевальных движений. «Полька». | Осваивать технику выполнения танцевальных движений. | 1 |  |  |  |
| 18 | Комбинирование танцевальных движений. | Осваивать технику выполнения танцевальных движений. | 1 |  |  |  |
| 19 | Комбинирование танцевальных движений. | 1 |  |  |  |
| 20 | Комбинирование танцевальных движений. | 1 |  |  |  |
| **Работа с предметами (6ч)** | | | | | | |
| 21 | Освоение вращения скакалки с различными типами сложения и удержания. | Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику выполнения элементов с предметами. Выявлять ошибки выполнения и исправлять их. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. | 1 |  |  |  |
| 22 | Освоение вращения скакалки с различными типами сложения и удержания. | 1 |  |  |  |
| 23 | Освоение вращения скакалки с различными типами сложения и удержания. | 1 |  |  |  |
| 24 | Освоение вращения скакалки с различными типами сложения и удержания. | Самостоятельно составлять комбинацию упражнений и выполнять её под музыкальный фрагмент (до 1 мин). | 1 |  |  |  |
| 25 | Освоение вращения скакалки с различными типами сложения и удержания. | 1 |  |  |  |
| 26 | Освоение вращения скакалки с различными типами сложения и удержания. | 1 |  |  |  |

**4 четверть (9ч.)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** | **Количество часов** | | **Сроки изучения** | |
| **По плану** | **Фактически** | **По плану** | **Фактически** |
| **Музыкально-сценические, музыкально-танцевальные игры и спортивные эстафеты (6ч)** | | | | | | |
| 27 | Освоение музыкально-сценических игр. «Доктор Айболит». | Выполнять без серьёзных ошибок подобранную комбинацию упражнений под музыкальный фрагмент. | 1 |  |  | |
| 28 | Освоение музыкально-сценических игр. «Доктор Айболит». | Выполнять без серьёзных ошибок подобранную комбинацию упражнений под музыкальный фрагмент. | 1 |  |  | |
| 29 | Освоение музыкально-сценической игры. «Доктор Айболит». | 1 |  |  |  |
| 30 | Освоение музыкально-танцевальной игры. «Танцуем Золушку». | 1 |  |  |  |
| 31 | Освоение музыкально-танцевальной игры. «Танцуем Золушку». | 1 |  |  |  |
| 32 | Освоение музыкально-танцевальной игры. «Танцуем Золушку». | 1 |  |  |  |
| **Подготовка к итоговому показательному выступлению и соревнованиям (2 ч)+ 1 ч** | | | | | | |
| 33 | Выбираем музыку. | Выбирать музыку для вступления. | 1 |  |  |  |
| 34 | Выбираем костюм. | Выбирать костюм соответствующий теме выступления. | 1 |  |  |  |
| 35 | Резервный урок. |  | 1 |  |  |  |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа физическая культура- гимнастика для 3 «А» класса составлена на основе авторской программы физическая культура-гимнастика И.А.Винер, Н.М.Горбулиной, О.Д.Цыганковой. Данная программа взята из сборника рабочих программ «Перспектива», система учебников «Перспектива» 1 – 4 классы, издательство «Просвещение» 2011 год. Уровень изучения программы базовый. Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и примерной программы по предмету «Физическая культура» (ФГОС НОО). В основу программы положена авторская методика обучения детей заслуженного мастера спорта И.А. Винер. Методика представляет собой общеразвивающий комплекс учебно-образовательных и игровых занятий гимнастикой.

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

С учётом этих особенностей **целью программы** по физической культуре являются формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с расширением 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;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, 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;

- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности;

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся.

**Основное содержание обучения в программе** представлено разделами:

- Олимпийские виды гимнастики;

- Гимнастические упражнения;

- Гимнастика с элементами акробатики;

- Хореографическая подготовка;

- Работа с предметами;

-Музыкально-сценические, музыкально –танцевальные игры и спортивные эстафеты.

Для обучения физической культуры учащихся 3 «А» класса выбрана содержательная линия учебно-методического комплекта «Перспектива» автора: И.А.Винер, Н.М.Горбулина, О.Д.Цыганкова. УМК по физической культуре состоит в том, что основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность. Особое внимание уделяется школьникам, имеющим подготовительную и специальную группы здоровья или недостаточный уровень физической подготовки. Таким учащимся даются индивидуальные задания. Нагрузка дозируется с учётом возраста, физического развития, подготовленности, состояния здоровья. Освобождённые по состоянию здоровья присутствуют на уроках и проходят программу в теоретической части. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков (дифференцированный подход). Календарно-тематическое планирование рассчитано на 1 час в неделю, что составляет 35 часов в год. Авторская программа рассчитана на 34 часа в год. Поэтому в программу внесены изменения, добавлен резервный урок №35 в 4 четверть.

**Общая характеристика учебного предмета**

Современные школьники отличаются от сверстников пятнадцати-двадцатилетней давности любознательностью и большей информированностью, но при этом физически слабо развиты. Причина состоит в том, что изменились  экологические и социальные условия. Если в прежнее время маленький человек 5–9 лет имел возможность реализовать свою двигательную активность в семье, во дворе, в школе, то теперь ситуация коренным образом изменилась.ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. В учебниках «Физическая культура» это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога. Начиная с 2-3 класса, введены проблемные ситуации, стимулирующие учеников к постановке целей, даны вопросы для актуализации необходимых знаний, приведён вывод, к которому ученики должны прийти на уроке. Деление текста на рубрики позволяет научить учащихся составлению плана. Наконец, при подаче материала в соответствии с этой технологией само изложение учебного материала носит проблемный характер.

Учебники «Физическая культура» нацелены на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Для занятий по курсу «Физическая культура. Гимнастика», выделяется 1 час в неделю. Изучение гимнастики в 3 классе составляет 35 часов в год.

**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.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

В результате изучения курса «Физическая культура. Гимнастика» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения курса «Гимнастика»:

– формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

–формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

**–** овладение способностью (овладение способностью может быть умением?) принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах музыкальной (почему музыкальной?) деятельности;

– освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

– умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

**Предметные результаты** изучения физической культуры и ее составляющей – гимнастики отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности:

**–** формирование представления о роли физической культуры и необходимости регулярного выполнения гимнастических упражнений для укрепления здоровья (физического, социального и психического) человека; о позитивном влиянии физической культуры и использования методов гармоничного развития средствами художественной (ритмической) гимнастики на общее развитие организма (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное); о физической культуре и здоровье, как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьеформирующую 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств, (координация, гибкость, быстрота);

– обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий,  
отбор способов их исправления;

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения игр и эстафет;

– планирование занятий гимнастическими упражнениями в режиме дня; организация отдыха и досуга с использованием предложенных методик развития средствами гимнастики, включая музыкально-сценические, музыкально-танцевальные игры и спортивные эстафеты;

– изложение фактов истории развития гимнастики, Олимпийских игр, характеристика роли гимнастики и ее значения в жизнедеятельности человека, ее места в спорте, физической культуре;

– измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных, для данной возрастной категории, физических качеств и специальных навыков;

– оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организация и проведение со сверстниками подвижных музыкальных и сценических игр, спортивных эстафет; подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных гимнастических упражнений, осуществление объективного судейства программ своих сверстников;

– анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

– видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

– оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

– выполнение технических действий с предметами без музыкального сопровождения и с музыкальным сопровождением;

– нахождение отличительных особенностей в выполнении гимнастических упражнений разными учениками;

– выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Физическая культура (35ч)**

**Олимпийские виды гимнастики (1ч).** Из истории возникновения и развития Олимпийских игр и гимнастики. Виды современной гимнастики.

**Гимнастические упражнения (7ч)** (с предметами и без предметов). «Гимнастическая» ходьба, бег, прыжки, повороты, наклоны, вращения, упоры как жизненно важные способы передвижения и двигательных действий человека.

**Акробатические упражнения** их влияние на физическое развитие. Виды гимнастической разминки. Основные способы удержания и передачи предметов. Работа с предметами, как средство развития моторики.

**Хореографическая подготовка(6ч).** Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основные танцевальные движения. Ритм и пластика в движении под музыку.

**Работа с предметами(6ч).** Разучивание основных элементов с предметами.

**Музыкально-сценические, музыкально-танцевальные игры и спортивные эстафеты (6ч).** Проведение музыкально-сценических, музыкально-танцевальных игр, спортивных эстафет.

**Подготовка к итоговому показательному выступлению(2ч)**

Проведение показательного выступления.

**Резервный урок (1ч).**

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

* **Рабочая программа** предмета «Физическая культура-гимнастика**»** И. А. Винер, Н. М. Горбулиной, О. Д. Цыганковой (издательство «Просвещение»):
* **Учебник** для общеобразовательных учреждений в двух частях «Физическая культура. Гимнастика» 1-4 класс
* **Пособие для учителей «**Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики»

**Учебно-практическое оборудование:**

- мячи: мяч малый (мягкий), мяч гимнастический;

-гимнастические ленты;

- скакалка детская;

- аптечка.

**Танцы:**

-«Полька».

-«Золушка».

-«Доктор Айболит».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | СОГЛАСОВАНО  Протокол заседания методического объединения учителей математики  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201\_\_ г. № \_\_\_ | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора  по учебно-воспитательной работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Е. Соколова  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014 г | |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов №2»

Каширского муниципального района Московской области

**УТВЕРЖДАЮ  
Директор**

**МБОУ «СОШ с УИОП №2»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А. Голева**

**«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014\_\_ г.**

Рабочая программа по физической культуре

3а класс

(базовое изучение)

Составитель: Никифорова Татьяна Васильевна

учитель начальных классов

2014-2015 учебный год