

**Пояснительная записка**

Содержание образования по физической культуре с учётом введения третьего часа определяется общеобразовательными программами, разрабатываемыми образовательными учреждениями самостоятельно на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и примерных основных образовательных программ.

Программа третьего урока физической культуры для 3 класса общеобразовательных учреждений разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы по предмету. При её составлении учитывалась главная цель развития системы школьного образования – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры и отвечающей потребностям современного общества.

Программа модуля «Подвижные игры» рекомендуется для использования в рамках преподавания предмета «Физическая культура» из расчёта 1 час в неделю. Общее количество часов в течение учебного года на реализацию программы составляет в 1и3 классах – всего68, по 34 часа на каждый класс.

Цель программы – формирование разносторонне и гармонически физически развитой личности, способной совершенствовать свойственные каждому человеку физические способности в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, а также активно использовать средства физической культуры в организации здорового образа жизни и укреплении собственного здоровья.

Реализации основной цели программы способствует решение следующих задач:

1. Укрепление физического здоровья, развитие основных физических качеств, закаливание организма.
2. Освоение знаний о физической культуре и спорте и их роли в формировании здорового образа жизни.
3. Формирование здорового образа жизни.
4. Формирование у обучающихся заинтересованности в уроке физической культуры, желания у «сидящего ученика» подняться со скамейки.
5. Развитие у обучающихся способностей коллективного взаимодействия с другими обучающимися, а также общения с природой в процессе занятий физической культурой.
6. Формирование умения развивать свою личность в культурном плане путём приобретения знаний относительно национальных и местных традиций.

**Общая характеристика учебного предмета**

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

Изучение предмета «Физическая культура» должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области. Также физическая культура обеспечивает развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Человек создан для того, чтобы двигаться. Физическая культура должна заставить «сидящего ученика» почувствовать радость от сбрасывания с себя привычных ролей и выхода из рутинного существования, ощутить состояние активности в процессе раскрытия своих внутренних способностей в результате физического напряжения или занятия спортом. Вместе с этим обучение должно способствовать ощущению радости от физической активности и величия природы, от сознания того, что человек живет в красивой стране, от очертаний ландшафта и смены времени года, а также определения своих возможностей.

Очень важно и то, что обучающиеся в процессе обучения приобретают хорошую физическую форму и обеспечивают себе хорошее здоровье. Воспитывая при этом такие черты характера как чувство товарищества и солидарность, обучающиеся получают знания, способствующие выбору здорового и разумного образа жизни

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объёма двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Третий урок физической культуры включается в сетку расписания учебных занятий и рассматривается как обязательная форма организации учебного процесса, ориентированного на образование обучающихся в области физической культуры.

**Результаты освоения учебного предмета**

Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования устанавливают требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура». Результаты освоения содержания данного предмета определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

**Личностные результаты** включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностносмысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностными результатамиосвоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

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

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

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

**Метапредметные результаты** включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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;

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

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** включают освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

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 ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Таким образом, **интегрированными результатами программы является** воспитание такого ученика, который:

понимает моральные ценности российской культуры;

сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;

будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;

будет знать и заботиться о национальном наследии, местных школьных традициях, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;

получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;

получит основы научных данных в области физической культуры, на собственном примере будет понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной нагрузки;

будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

**Содержание модульной программы**

Согласно методическим рекомендациям о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации (письмо Минобрнауки России от 8 октября 2010 г. № ИК-1494/19), предлагается программа для урока физической культуры, которая состоит из набора основных модулей, освоение которых направлено на повышение роли физической культуры в воспитании современных школьников, укрепление их здоровья.

**Модуль I. «Освоение пространства».**

Включает в себя информационный и игровой элементы для постепенного и непрерывного освоения обучающимся пространства спортивного зала и спортивного стадиона. Знакомство с разметкой спортивного зала. Знакомство со специальной разметкой и ее освоение через подвижные интеллектуальные игры (система Виноградова В.М.). Знакомство со структурой спортивного стадиона и открытыми площадками, с элементами ориентирования на местности.

**1. Подвижные игры:**

**Движение по линиям.** Класс делится на две группы, которые строятся в колонны. Одна группа находится под одним баскетбольным кольцом, другая –под другим. Начинают одновременно двигаться, держась за спины друг друга. У ведущего имеется карта, которая заранее выдана учителем. Задача – первым прийти в пункт назначения и обратно. Движения сопровождаются музыкой. Бег исключен.

**«Салочки по линиям».** Обучающиеся стоят на линиях разметки спортивного зала. Водящий держит мяч, которым должен осалить игроков без мяча. Все участники двигаются только по линиям разметки. Нельзя бегать, бросать мяч. Возможно усложнение игрыза счет добавления нескольких водящих.

**«Автомобили».** На первом занятии обучающиеся делятся на две группы «Автомобили» и «Пассажиры». Автомобиль первый номер, пассажир – второй. Начинают движение по залу строго по линиям разметки, стараясь не сталкиваться, затем меняются местами. На следующем задании идёт вызов автомобиля и доставка пассажира до определённой станции. Станциями могут быть: «Маты», «Скамейки», «Мячи» и т. д. Возможна дальнейшая импровизация: появление специальных автомобилей, регулировщиков и т. д. В качестве домашнего задания может быть изготовление прав на вождение.

**«Самолёты».** Игра проводится в свободной форме, когда дети изображают летающие самолёты, стараются двигаться по залу, не сталкиваясь друг с другом.

**«Весёлая десяточка».** Обучающийся своими беговыми движениями «рисует» цифры от 1 до 10, что создаёт модель движения многих спортивных игр.

**«Весёлая математика» (**занятие по системе Виноградова В.М.). На основе особой разметки спортивного зала проводится система игр с дидактической направленностью (например, «Займи нужный ряд» и «Отгадай слово»), развивающих не только скорость, ловкость, укрепляющих зрение, но и такие качества как внимание, память и мышление.

Одним из условий проведения игр «Займи нужный ряд» и «Отгадай слово» является разметка спортивного зала, обозначенная яркими точками на полу на расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга. Ряды точек по лицевым линиям обозначены буквами (от А до Ж), а по боковым соответственно цифрами (от 1 до 8).

Предложенная разметка спортивного зала напоминает игровое поле для игры в морской бой. Буквы и цифры обозначены на стене, так что с любого места спортивного зала они хорошо видны. Каждая точка имеет своё кодовое название, к примеру, «5Ж» или «6Е». Существуют разные варианты игры, и преподаватель в зависимости от задач урока может использовать любой вариант.

**Модуль II. «Интерпретация известных спортивных и подвижных игр»** включает организацию, составление и проведение игр «для жизни».

**Раздел 1. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.**

Подвижные игры способствующие обучению техники отдельных элементов спринтерского бега (развивающие скоростные способности); способствующие обучению техники бега по виражу (развивающие скоростную выносливость); способствующие обучению техники эстафетного бега (развивающие скоростные и координационные способности); способствующие обучению техники спортивной ходьбы и бега на выносливость (развивающие общую и специальную выносливость). Подвижные игры: «Подвижная цель», «Два мороза», «День и ночь», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Бездомный заяц», «Птицы и клетка», «Гонка с выбыванием», «Перебежки выручкой».

**Раздел 2. Подвижные игры с элементами футбола.**

2.1 Подвижные игры для обучения технике ведения мяча и ударов по мячу: ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. Футбольные эстафеты с ведением мяча, с обводкой стоек, с ударами на точность.

2.2 Подвижные игры для обучения технико-тактическим действиям с передачей, остановкой мяча и ударами. Подвижные игры с элементами футбола – передачи, остановки мяча в одно, два, три касания, на ограниченном пространстве, на точность ударов: «Передачи мяча ногами», «Выбей мяч из круга», «Точно в цель», «Забей гол», «Передай пас», «Передача мячей по кругу», «Стрельба по мишени», «Обманный мяч», «Снайперы», «Защита укрепления», «Мяч капитану».

**Раздел 3. Подвижные игры с элементами баскетбола.**

3.1 Подвижные игры для обучения технико-тактическим действиям с ведением мяча и броском. Подвижные игры с элементами баскетбола – ведение мяча и бросок: «Салки с передачей мяча водящему», «Ловишки с мячом», «Вызов номеров», «Колесо». Эстафеты с бросками и ведением мяча: «Пять бросков», «Метко в корзину», «Бросай – беги».

3.2 Подвижные игры для обучения технико-тактическим действиям с ловлей и передачей мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола ловля и передача мяча: передачи одной рукой от плеча, двумя от груди, с отскоком от пола. Игры: «Передал – садись!», мяча «Быстрая передача», , «10 передач», «Мяч водящему», «Поймай мяч», «Гонка мячей по шеренгам».

**Раздел 4. Подвижные игры с элементами волейбола.**

4.1 Подвижные игры для обучения технико-тактическим действиям в волейболе.

Подвижные игры подготовительные к волейболу с элементами технико-тактических действий. Эстафеты с элементами волейбола нижняя и верхняя передачи. «Поймай и передай», «Передачи по вызову», «Мяч капитану», «Передача мяча с третьего темпа», «Попади в щит», «Мяч перед собой», «Прими подачу», «Свеча», «Лапта волейболистов», «Картошка», «Точный пас».

**Раздел 5. Подвижные игры с элементами гандбола.**

5.1 Подвижные игры для обучения технико-тактическим действиям в гандболе.

Подвижные игры для развития специальной физической подготовки и основных технико-тактических навыков в гандболе: передачи, броски мяча. Перемещения игроков. «Летающий мяч», «Чей мяч быстрее» «Перехвати мяч», «Защита крепости», «Меткий мяч», «Сбей мяч», «Броски мяча под (над) веревкой», «Один против одного», «Без промаха», «Охотники и зайцы», «Выбивала», «Катящий мяч», «Прыгающий мяч».

**2. Спортивные игры по упрощённым правилам:**

**Бадминтон.** Игра проводится на малых площадках, при этом одновременно можно задействовать весь класс; игры идут в парах и в одиночном варианте. Проблема бадминтона состоит в том, что на уроке игровая площадка занимает почти весь зал, а задействованы всего два или максимум четыре игрока. Остальным же приходится сидеть на скамейке и ждать своей очереди. Мы предлагаем трансформацию площадки, которую можно применить, не акцентируя внимания на размерах площадки. От стены до стены делается горизонтальная линия с помощью верёвки. Ученики делятся на пары, встают друг напротив друга и используются следующие схемы перемещения учеников: по сигналу учителя обучающиеся двигаются вправо, перемещаясь на место стоящего рядом ученика, а обучающиеся, стоящие с краю, переходят на другую сторону зала. Следующая команда: найти нового партнёра и начать игру.

**Модуль III. «Русские народные игры».**

Модуль представлен на примере игры «Русская лапта». Русская лапта – русская народная двусторонняя командная игра с мячом и битой, которая проводится на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями. Цель одной команды – совершить как можно больше перебежек после совершенных ударов битой по мячу, в отведенное для игры время, где каждый игрок, совершивший полную перебежку, приносит своей команде очки. Цель другой команды – не дать соперникам сделать перебежки осаливанием мячом и поймать больше «свечей». Осалив перебежчика, команда получает право на удары и перебежки, если не произойдет переосаливания (ответное осаливание).

Занятия проводятся на открытой спортивной площадке и в спортивном зале. Модуль предполагает знакомство с площадкой и инвентарём, освоение правил и основных технических действий с соблюдением традиций и терминов в народном варианте игры «Русская лапта», обучение технике владения малым мячом, индивидуальному прорыву, в парах, в группах, игру в русскую лапту.

**Модуль IV. «Игры народов России».**

Модуль представлен на примере игр с элементами калмыцкой национальной борьбы. Включает организацию и проведение игр с элементами борьбы для формирования первичных навыков и облегчения прохождения раздела «Единоборства» школьной программы, а также развития физических качеств, расширения двигательных навыков, необходимых в повседневной жизни, воспитания толерантности и приобщения к культурному наследию народов России.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название модуля | 1 класс | 3 класс | Итого |
| Модуль I | 12 | 3 | 15 |
| Модуль II | 14 | 16 | 30 |
| Модуль III | - | 6 | 6 |
| Модуль IV | 7 | 9 | 16 |
| Всего | 33 | 34 | 67 |

**Учебно-методическое обеспечение программы**

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.- М.: ФиС, 1987.

2. Бесполов Д.В. Урок для всех. Сборник докладов на международном форуме «Россия – спортивная держава» // Саранск, 2011.

3. Бесполов Д.В. Королевская крепость // журнал «Спорт в школе», 2009, № 9.

4. Бесполов Д.В. Музыкальные мини-проекты на уроках физической культуры // журнал «Спорт в школе», 2005, № 14.

5. Бесполов Д.В. На уроках – элементы спортивного ориентирования //журнал «Физическая культура в школе», 1995, № 5.

6. Бесполов Д.В. Что за прелесть – Русская лапта // журнал «Физическая культура в школе», 1994, № 4.

7. Виноградов В.М. Интеллект-ориентирование // журнал «Спорт в школе»,2008, №7.

8. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. д-ра. пед. наук. – М.,1981.

9. Скуридина А.А. Методические мелочи. Уметь. Хотеть. Мочь // журнал«Спорт в школе», 2011, № 7.

10. Скуридина А.А. О себе и о других // журнал «Спорт в школе», 2011, № 6.

11. Скуридина А.А. Около школы // журнал «Спорт в школе», 2011, № 6.

12.Цандыков В.Э. Игры с элементами калмыцкой национальной борьбы как средство подготовки к прохождению школьного курса «Единоборства» //Здоровье – в школы: Сборник статей по материалам II Международного конгресса учителей физической культуры.- Петрозаводск: Изд-во КГПА, 2010.- С.-296-300.

13. Цандыков В.Э. Калмыцкая национальная борьба как этнопедагогическая система на уроках по физической культуре в образовательной школе // Этнодидактика народов России: проблемы обучения и воспитания в конкурентной образовательной среде. Материалы VIII Международной научно-практической конференции (Нижнекамск, 27 апреля 2010 г.) / под ред. Ф.Г.Ялалова.- Нижнекамск:

Нижнекамский муниципальный институт, 2010.- С83-84.

14. Цандыков В.Э. Подвижные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: Методические указания для учителей физической культуры. – Издательство НМЦ Москва; Сост.: Цандыков В.Э.. – Москва, 2011.- 40 с.

**Календарный план к рабочей программе модуля «Подвижные игры» третий урок по учебному предмету** **«Физическая культура. Базовый уровень.» ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ** **в Приложении №1.**