

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 60» г.Брянска

СОГЛАСОВАНО/ УТВЕРЖДЕНА Директор МБОУ СОШ № 60 _____ Грушенкова Н.М.. « » _____ 2017г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР МБОУ СОШ № 60 _____/ Скатенок Е.В.. « » _____ 2017 г.	РАССМОТРЕНО на заседании МО начальных классов Протокол № 1 « » _____ 2017г.
--	--	---

**Рабочая программа
по физической культуре**

3 класс

Учитель: Энтина В.В.

Квалификационная категория: первая

Категория обучающихся: учащиеся 3«В» класса МБОУ СОШ № 60

Сроки освоения программы: 1 год.

Объем учебного времени: 34 часа.

Режим занятий: 1 час в неделю

2017 – 2018 учебный год

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В. И. Лях

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373).

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 удлинённых переменах и в группах продлённого 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.

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;
- 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.

Принимая во внимание вышперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Предметом обучения физической культуре в 3 классе является двигательная активность ребёнка 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.

Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

- Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2011г

- «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.

- «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе», В.С.Кузнецов,

- Г.А.Колодницкий;- М.:Гуманит. изд. Центр ВЛАДАС,2003

- «Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков», М.В.Видакин.-Волгоград:Учитель,2008

Планируемые результаты

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 предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика. *Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Лёгкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Тематическое планирование.

Физическая культура (34 ч)

№ п/п	Дата План.	Дата Факт.	Тема урока	Количество часов	Планируемые результаты раздела
1 четверть (8 ч)					
1			Инструктаж по технике безопасности	1	
			Легкая атлетика (5 ч)		<p>Предметные: правильно выполнять движения в ходьбе и беге; правильно выполнять движение в метании различными способами; метать мяч в цель.</p> <p>-Личностные: видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> <p>Метапредметные: Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>
2			Комплекс ОРУ. Знакомство с игрой «Защита укрепления»	1	
3			Комплекс ОРУ. Знакомство с игрой «Стрелки»	1	
4			Комплекс ОРУ. Знакомство с игрой «Поймай ленту»	1	
5			Комплекс ОРУ. Знакомство с игрой «Кто дальше бросит»	1	
6			Комплекс ОРУ. Знакомство с игрой «Метатели».	1	
			Гимнастика с основами акробатики (3 ч)		<p>- Предметные: выполнять строевые команды, висы, подтягивание в вися.</p>

7			Комплекс ОРУ. Знакомство с игрой «Парашютисты»	1	- лазать по гимнастической стенке, - осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.
8			Комплекс ОРУ. Знакомство с игрой «Догонялки на марше»	1	<p>проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Личностные: Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p> <p>Метапредметные: Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>
2 четверть (7 ч)					
9			Комплекс ОРУ. Знакомство с игрой «Увертывайся от мяча».	1	
			Подвижные игры (12 ч)		- Предметные:
10-11			ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей по средствам подвижных игр: «Заяц без логова», «Удочка».	2	- характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

12-13			ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит?», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей .	2	<ul style="list-style-type: none"> - излагать правила и условия проведения подвижных игр. - осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.
14-15			ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	<ul style="list-style-type: none"> - 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. - - проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. - соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <p>Личностные: Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p> <p>Метапредметные: Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>
3 четверть (10 ч)					
16-			ОРУ. Игры « Кто дальше бросит», «Кто	2	

17			обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.		
18-19			ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	
20-21			ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	
			Лыжная подготовка (4 ч)		<p>Предметные: моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. - проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Метапредметные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>
22-23			Знакомство с игрой «Быстрый лыжник»	2	
24-25			Знакомство с игрой «За мной».	2	
4 четверть (9 ч)					
			Подвижные игры с элементами		- Предметные: взаимодействовать в парах и

		баскетбола и футбола (9 ч)		
26-27			Комплекс ОРУ. Броски в цель (щит). Знакомство с игрой «Передал — садись». Развитие координационных способностей.	2
28-29			Комплекс ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом. Знакомство с игрой «Мяч- среднему». Развитие координационных способностей.	2
30			Комплекс ОРУ. Знакомство с игрой «Попади в кольцо»	1
31			Комплекс ОРУ. Знакомство с игрой «Гонка баскетбольных мячей».	1
32			Комплекс ОРУ. Знакомство с игрой «Передал — садись»	1
33			Комплекс ОРУ. Знакомство с игрой «Передай мяч головой».	1
34			Комплекс ОРУ. Игры по выбору учащихся	1

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.

Личностные: Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

Метапредметные:

Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

