




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №3

города Сельцо Брянской области

«Рассмотрено»
на заседании ШМО
учителей нач. классов
Протокол №1
от 28.08.2018г.
Руководитель ШМО
 Новикова В.В.

«Согласовано»
«Рекомендовать
к утверждению ГМО»
Протокол №1
от 29.08.2018г.
Руководитель ГМО
 Борисова Н.В.

«Проверено»
зам. директора
по УВР
от 3.09.18г.
 Козичева Т.И.



Рабочая программа

для 1-4 классов

(начальное общее образование)

по предмету

Физическая культура

Составила учитель начальных классов

МБОУ СОШ №3 г. Сельцо Кириллова Анна Александровна

2018 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный Закон « Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г № 273-ФЗ;
- Приказ министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 года № 373 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014г. №253 « Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации, имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015г. №1576 « О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. № 373»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.10.2015г. № 08-1786 « О рабочих программах учебных предметов»;
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ СОШ № 3 г. Сельцо Брянской области;

Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» для 3 классов является частью Основной образовательной программы (начального, основного) общего образования МБОУ СОШ № 3 г. Сельцо Брянской области - для классов по ФГОС НОО, концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, ориентирована на планируемые результаты освоения основной образовательной программы НОО.

Соответствует учебному плану МБОУ СОШ № 3 г. Сельцо Брянской области, календарному учебному графику МБОУ СОШ № 3 г.Сельцо Брянской области на 2018/2019 учебный год

Для достижения целей обучения и решения поставленных задач используется УМК:

Лях В.И.Физическая культура: Учебник: 1-4 кл.М.: «Просвещение»,2018г.

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры выделяется в 3 классе 102 часа (34 учебные недели, 3 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета « Физическая культура» был введен 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». Данная программа разработана на 34 часа по 1 часу в неделю. В соответствии с учебным планом МБОУ СОШ № 3 г. Сельцо Брянской области на изучение учебного предмета физическая культура в 3 классе отводится 34 часа (1 час в неделю, 34 недели).

В соответствии с календарным учебным графиком, расписанием уроков изучить содержание Рабочей программы планируется за 34 часа (34 учебных недели)

Место предмета в учебном плане

Предмет	Класс	Количество часов в неделю
Физическая культура	3	1

По предмету «физическая культура» выбранной формой проведения промежуточной итоговой аттестации в соответствии с учебным планом, итоговый тест 1 раз в год (апрель- май).

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**:

- укреплять здоровье, улучшать осанку, проводить профилактику плоскостопия, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
- способствовать овладению школой движений;
- развивать координационные (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционные (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способности;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей.

При формировании данной программы были следующие основными принципами, идеями и подходами: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Рабочая программа направлена на:

- реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

Планируемые результаты освоение учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 1–3 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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, доброжелательности 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы 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).

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.

Рабочая программа учебного предмета составлена на основе программы для учащихся 1–4 классов общеобразовательных учреждений авторов В. И. Ляха и А. А. Зданевича (Лях В. И. Физическая культура : Рабочие программы. 1–4 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций. М., 2012). Содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе: ФЗ № 273 «Об образовании в РФ»; требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования; Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина.

Стратегия смыслового чтения и работы с текстом.

В результате изучения физической культуры при получении начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций. Выпускники научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Выпускники овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У выпускников будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Обучающиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях

Формирование ИКТ.

Программой предусмотрено целенаправленное формирование первичных навыков работы с информацией. В ходе освоения физической культуры формируются умения, связанные с информационной культурой: читать, писать, эффективно работать с учебной книгой, пользоваться лингвистическими словарями и справочниками. В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Обучающиеся познакомятся с различными средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиасообщения.

Основы проектной деятельности.

Программа предполагает организацию проектной деятельности, которая способствует включению учащихся в активный познавательный процесс. Проектная деятельность позволяет закрепить, расширить, углубить полученные на уроках знания, создаёт условия для творческого развития детей, формирования позитивной самооценки, навыков совместной деятельности с взрослыми и сверстниками, умений сотрудничать друг с другом, совместно планировать свои действия, вести поиск и систематизировать нужную информацию.

Содержание тем курса

Раздел учебного курса (кол-во часов)	Элементы содержания	Характеристика деятельности обучающихся	УУД	Формы контроля
3 класс (34 часа)				
Раздел I. Легкая атлетика (11 часов)	Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе	Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать ФК как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью	Индивидуальный, фронтальный, сдача контрольных нормативов
Раздел II. Подвижные игры с элементами спортивных игр (10 часов)	На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», футбол, баскетбол, волейбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха	Регулятивная: целеполагание – преобразовывать практическую задачу в образовательную. Познавательные: общеучебные – осознанно строить сообщение в устной форме. Коммуникативные: взаимодействие – задавать вопросы, формулировать свою позицию	Индивидуальный, фронтальный
Раздел III.	Акробатические	Описывают	Регулятивные: планирование –	Индивидуальный,

Гимнастика (4 часа)	упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне	состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику на гимнастических снарядах.	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её решения. Познавательные: общеучебные – узнавать, называть и определять объекты т явления в соответствии с содержанием учебного материала. Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути её достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	фронтальный, сдача контрольных нормативов
Раздел IV. Лыжная подготовка (9 часов)	Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролирует скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений	Регулятивные: контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Познавательные: общеучебные – ставить, формулировать и решать проблему. Коммуникативные: взаимодействие – задавать вопросы, строить понятные для партнера высказывания	Индивидуальный, фронтальный, сдача контрольных нормативов

Содержание тем учебного предмета

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

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

На материале раздела «Легкая 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».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Требования к уровню двигательной подготовленности (3 класс)

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места (см)	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
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
Плавание	Проплыть 25 м без учета времени любым способом					

Тематический план

3 класс

№ раздела /темы	Наименование разделов и тем	Кол-во часов всего	Лабораторные ,практические занятия	Контрольные занятия
1	Легкая атлетика	7ч		
2	Гимнастика с элементами акробатики	4ч		
3	Лыжная подготовка	9ч		
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	10ч		
5	Легкая атлетика	4ч		
	Итого:	34ч		

Приложение к рабочей программе №2

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 3 класса

№ п/п	Тема урока	Дата проведения			
		План. 3а	Факт 3а	План. 3б	Факт 3б

Легкая атлетика - 7 ч

1	ТБ на занятиях легкой атлетикой ТБ на уроках физической культуры.				
2	Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека				
3	Короткая дистанция. 30 м				
4	Бег 60 м				
5	Бег на результат				
6	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние				
7	Прыжки в длину				

Гимнастика с элементами акробатики -4 ч

8	ТБ во время занятий гимнастикой				
9	Кувырок вперед, назад и перекат				
10	Мост. Кувырок назад и перекат				
11	ОРУ с обручами. Вис на гимнастической стенке				

Лыжная подготовка - 9 ч

12	ТБ во время лыжной подготовки				
13	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливание				
14	Скользкий шаг без палок. Обморожения				
15	Скользкий шаг с палками				
16	Техника передвижения на лыжах				
17	Техника торможения на лыжах				
18	Учет навыков спуска со склона				
19	Преодоление дистанции 1,5 км медленно				
20	Преодоление дистанции 1,5 км со средней скоростью				

Подвижные игры с элементами спортивных игр – 10 ч

21	ТБ во время занятий играми				
22	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте				
23	Ведение мяча на месте с высоким отскоком				
24	Ведение мяча на месте с низким отскоком				
25	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте				
26	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты				
27	Ловля и передача мяча в кругу				
28	Учебная игра в пионербол				
29	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу				
30	Передачи мяча через сетку				

Легкая атлетика -4 ч

31	Бег на результат (30м, 60м).				
32	Прыжок в длину способом «согнув ноги».				
33	Бросок мяча в горизонтальную цель				
34	Кроссовая подготовка				