

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании ШМО
Протокол № 1
От «29» августа 2018 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
И. О. директора
МБОУ «СОШ № 48» г. Перми
Голов Г. И. Колбина

Приказ № СД-059-01-04-270
«04» сентября 2018 г.

Рабочая программа начального общего образования

Физическая культура

УМК «Планета знаний»

3 класс

Составили:
Матанцева С.В.,
учитель начальных классов,
Бутырина В.В.,
учитель начальных классов

Принята на заседании
педагогического совета №1
от 30.08.2018г.

г.Пермь, 2018

Рабочая программа по предмету «физическая культура»

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями ФГОС НОО, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение).

Общая характеристика предмета

Физическая культура - это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) - 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.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Цель обучения — 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.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростносиловые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, 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 интереса к определенным 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 (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

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 определенные двигательные действия, активно развивается 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.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. №889.

Учебный план

На курс «Физическая культура» в 3 классе отводится 102 ч (3 ч/нед). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России 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».

Содержание курса.

Знания о физической культуре

Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, пионербол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).

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. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Легкая атлетика

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.

Подвижные и спортивные игры

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

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу, 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».

Пионербол: 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

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 3 класса 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 этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных

социальных ситуациях, умений 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 ее осуществления;
- формирование умений 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;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, 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 умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Календарно- тематическое планирование.

№ в теме	Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание	Дата по плану	Дата по факту
1	Техника безопасности во время занятий подвижными играми	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	3.09-7.09	
2	Ведение мяча на месте и в движении	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	10.09-14.09	
3-4	Ведение мяча с изменением направления	2	Комплекс упражнений на профилактику зрения	17.09-21.09 24.09-28.09	
5	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	Упражнения на снятие усталости	01.10-5.10	
6	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	1	Комплекс утренней гимнастики	8.10-12.10	
7	Броски в кольцо двумя руками снизу	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	15.10-19.10	
8	Броски в кольцо двумя руками снизу	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	22.10-26.10	
9-10	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	2	Упражнения на развитие реакции	06.11-09.11 12.11-16.11	
11	Броски в кольцо одной рукой от плеча	1	Упражнения на развитие быстроты	19.11-23.11	
12	Верхняя передача мяча над собой	1	Упражнения на развитие ловкости	26.11-30.11	
13	Нижняя передача мяча над собой	1	Комплекс утренней гимнастики	03.12-7.12	
14	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	10.12-14.12	
15	Нижняя прямая подача	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	17.12-21.12	
16	Верхняя передача мяча в парах	1	Комплекс упражнений на профилактику зрения	24.12-28.12	
17	Нижняя передача мяча в парах	1	Упражнения на снятие усталости	09.01-11.01	
18	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1	Прыжки со скакалкой	14.01-18.01	

19	Верхняя и нижняя передача в кругу	1	Комплекс утренней гимнастики	21.01 25.01	
20	Ведение мяча на месте и в движении	1	Ведение мяча на месте	28.01 -1.02	
21	Ведение мяча с изменением направления	1	Ловля и передача мяча на месте	4.02- 08.02	
22	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	11.02- 15.02	
23	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу.	1	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	18.02- 22.02	
24-25	Учебная игра в «мини-баскетбол»	2	Комплекс упражнений на профилактику зрения	25.02- 1.03 4.03- 07.03	
26	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1	Комплекс утренней гимнастики	11.03- 15.03	
27	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1	Комплекс утренней гимнастики	18.03- 22.03	
28	Нижняя прямая подача.	1	Комплекс утренней гимнастики	1.04- 5.04	
29	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1	Комплекс утренней гимнастики	08.04- 12.04	
30-31	Учебная игра в «Пионербол»	2	Специальные дыхательные упражнения	15.04- 19.04 22.04- 26.04	
32	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1	Комплекс утренней гимнастики	29.04- 8.05	
33-34	Учебная игра в «Пионербол»	2	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания	13.05- 17.05 20.05- 24.05	

Материально-техническое обеспечение.

Библиотечный фонд:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1—4 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и

олимпийского движения.

Технические средства:

- телевизор с универсальной приставкой;
- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- мегафон;
- экран;
- цифровая видеокамера.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная, гимнастическая;
- палки, маты, скакалки, обручи гимнастические;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи;
- кольца пластмассовые, резиновые;
- рулетки;
- щиты, стойки с баскетбольными кольцами, волейбольные;
- сетка волейбольная;
- конусы;
- футбольные ворота;
- аптечка медицинская.

Перечень учебно-методического обеспечения

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
8. Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1-4 кл. Просвещение. 2005г.
9. Ж. «Начальная школа»
- 10.Ж. «Начальная школа плюс до и после...»

Список литературы

1. Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1-4 кл. Просвещение. 2005г.