

**«Рассмотрено на заседании
МК УНК»**
Руководитель кафедры УНК
Перфильева И.А. / _____ /
Протокол № ____
от _____ 2011г.

«Согласовано»
Заместитель директора по НМР
МОУ гимназии №1 г. Балашова
Ковязина С.В. / _____ /
_____ 2011г.

«Утверждено»
Директор МОУ гимназии №1
г. Балашова
Изгорев С.А. / _____ /
Приказ № ____
от _____ 2011г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Федорины Ирины Викторовны,
учителя начальных классов
высшей квалификационной категории
по физической культуре
3 класс

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № ____ от
«__» _____ 2011 г.

Пояснительная записка

Программа адресована учащимся 3 «Б» класса МОУ гимназии № 1 г. Балашова Саратовской области, создана на основе общеобразовательной программы курса «Физическая культура» (В.И. Лях, А.А. Зданевич).

Важнейшие задачи образования в начальной школе (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику.

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

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением 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 и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в 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, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями;
- 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;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей. Эти способности выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным базисным планом на уроки физической культуры в 3-м классе отводится 3 часа в неделю. Данный курс реализуется по технологии модульного обучения и представлен модулем «Подвижные игры», который проводится 1 раз в неделю (34 часа в год).

Общая характеристика учебного предмета

Модуль «Подвижные игры» позволяет формировать представления о здоровом образе жизни и целостной картины мира, а также реализовывать межпредметные связи с предметами математика, окружающий мир, ОЗОЖ. Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

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

Личностными результатами освоения учащимися 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися 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;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися 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;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить с помощью учителя со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (4 ч)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Способы физкультурной деятельности (27 ч)

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Бег, ходьба, прыжки. Подвижные игры.

Резервные уроки – 3ч

Календарно – тематическое планирование уроков физической культуры

Класс: 3 «б»

Учитель: Федорина И. В.

Количество часов: Всего: 34 часа; в неделю 1 час.

Планирование составлено на основе программы по физической культуре (В.И. Лях, А.А. Зданевич).

№ Раз-дела, темы	Наименование раздела и темы	Количество часов		Дата	Характеристика деятельности учащихся
		Раз дел	Тема		
1	Раздел 1. Знания по физической культуре.	4			Соблюдать нормы здорового образа жизни, правила личной гигиены, режим дня.
1.1	Значимость физической культуры в жизни человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		1		Выполнять комплекс утренней гимнастики и комплекса физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.
1.2	История возникновения Олимпийских игр. Роль физической культуры в развитии человечества.		2		
1.3	Режим дня. Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.		1		
2	Раздел 2. Способы физкультурной деятельности	27			
2.1	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств ОРУ № 1. Подвижная игра «Пустое место»		2		Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Знать правила ТБ на уроках физ. культуры. Выполнять команды «Смирно!», «Вольно!»
2.2	Комплекс дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.		1		Бегать в равномерном темпе.
2.3	Построение, перестроение. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с высоким подниманием бедра. Комплекс ОРУ №1 (стоя по кругу). Подвижная игра «Третий лишний»		1		Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе подвижных игр.
2.4	Инструктаж по ТБ. Построение, перестроение, ходьба с заданием, бег, ОРУ №1 Подв. игры «Пустое место», «Белые медведи».		2		Правильно выполнять основные движения в прыжках.
2.5	Построение, перестроение, повороты на месте. Сочетание различных видов ходьбы. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Бег. Комплекс ОРУ №2. Подвижная игра «Мышеловка»		1		Правильно приземляться на две ноги.
2.6	Инструктаж по ТБ. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Подвижная игра «Змейка».		2		Уметь выполнять строевые команды.
2.7	Инструктаж по ТБ. Разучивание комплекса упражнений в равновесии. Эстафета с включением элементов бега, прыжков, равновесия.		2		Самостоятельно выполнять физические упражнения, сознательно
2.8	Инструктаж по ТБ. Прыжки на месте. Прыжки с продвижением вперёд.		1		

2.9	Инструктаж по ТБ. Построение, перестроение, повороты на месте. Сочетание различных видов ходьбы. Команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!» Построение в две шеренги, перестроение в два круга. Бег. Комплекс ОРУ №2. Подвижная игра «Великаны и гномы».		1		применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Уметь выполнять упражнения в равновесии.
2.10	Инструктаж по ТБ. Прыжки через короткую скакалку. Подвижная игра «Удочка»		1		Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками. Знать правила изученных игр.
2.11	Инструктаж по ТБ. Закаливание пребыванием на свежем воздухе. Игра «Попади снежком в цель».		1		
2.12	Игры на свежем воздухе. «Строим крепость».		2		
2.13	Комплекс упражнений с короткими скакалками. Подвижные игры со скакалкой «Удочка».		1		Знать понятия <i>эстафета</i> , <i>соревнование</i> . Знать и выполнять правила при проведении эстафет.
2.14	Прыжки через короткую скакалку. Игра «Пятнашки».		1		
2.15	Подвижные игры с мячом «Выбивалы».		1		
2.16	Комплекс упражнений с мячом.		1		Уметь владеть мячом: держание, ловля, броски в процессе подвижных игр.
2.17	Построение, перестроение, ходьба с заданием, сочетание различных видов ходьбы. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. ОРУ №1. Эстафета с мячом.		1		
2.18	Комплекс упражнений с мячом. Эстафета с ведением мяча.		1		
2.19	Комплекс упражнений с предметами. Эстафета.		1		Уметь играть в подвижные игры с соблюдением правил.
2.10	Построение, перестроение, ходьба с заданием. Ходьба через несколько препятствий. Чередование бега и ходьбы. Подв. игра «Гонка мячей по кругу».		1		
2.21	Построение, перестроение, повороты на месте. Сочетание различных видов ходьбы. Бег. Комплекс ОРУ №2. Подв. игры «Третий лишний», «Волк во рву». Эстафеты с прыжками, бегом.		1		
2.22	Весёлая эстафета.		1		
2.23	Резервные уроки	3			
	Итого	34			

Перечень учебно-методического обеспечения
Методические и учебные пособия

1. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класс. ВАКО: 2007
2. «Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Пособие для учителя». – Баласс: 2008.
3. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича. - Учитель: 2011.