

«Рассмотрено» на заседании МО Руководитель МО Новикова Е.А /_____/ Протокол № _____ от _____ 2015г.	«Согласовано» Заместитель директора по НМР МОУ гимназии №1 г. Балашова Ковязина С.В./_____/ _____ 2015 г.	«Утверждаю» Директор МОУ гимназии №1 г. Балашова Изгорев С.А./_____/ Приказ № _____ от _____ 2015г.
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Ждановой Натальи Евгеньевны
Учителя физической культуры
По курсу «Физическая культура»
3 класс

2015 - 2016 учебный год

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по предмету «Физическая культура» модуль «Физическая культура» для 3 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального Закона №273 от 29.12.12 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Основной образовательной программы начального общего образования МОУ Гимназия №1 г. Балашова;
- СанПин №2.4.2.2.821-10.;
- Рабочей программы «Физическая культура», автор Лях В.И., Зданевич А.А. М.: Просвещение, 2012.

Место учебного предмета в учебном плане

На курс "Физическая культура" в 3 классе отводится 102 часа, по 3 часа в неделю. Рабочая программа (модуль "Физическая культура") рассчитана на 34 часа, на один год обучения (по 1 часу в неделю).

Цель физического воспитания:

содействие всестороннему гармоничному развитию личности; формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи: -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, ее 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.

Общая характеристика и специфика учебного предмета

В результате обучения обучающиеся:

- освоят значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности;

- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Методические особенности организации учебного процесса

1. Методы обучения:

- объяснительно иллюстративные: словесные(объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания); наглядные(метод непосредственной наглядности, метод направленного прочувствования, двигательные действия); метод упражнения (расчленено-конструктивный, целостный, сопряженного воздействия).

- проблемные (частично поисковые).

2) Методы воспитания:

- традиционно-принятые (убеждение, упражнение, поощрение, принуждение, пример).

- тренировочно-игровые (социально-психологические тренинги, деловые игры).
- инновационно-деятельностные (модельно – целевой поход).
- неформально – личностные (пример личностно значимых людей, пример авторитетных людей, пример друзей).
- рефлексивные (индивидуальное переживание, самоанализ, осознание собственной ценности в реальной действительности).
- метод развития физической культуры (игровой, соревновательный, стандартно-повторный, вариативный).

Для развития двигательных способностей используют методы:

1. стандартно-повторного,
2. переменного-интервального,
3. игровой,
4. соревновательный.

Формы организации деятельности обучающихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – фронтальная и групповая.

Содержание образования в 3 классе реализуется посредством следующих **типов уроков**:

1. с образовательно-познавательной направленностью;
2. с образовательно-обучающей направленностью;

Оценивание деятельности учащихся проводится по четырем направлениям:

1. основы знаний;
2. техника владения двигательными действиями;
3. способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса

В ходе изучения предмета «Физическая культура» учащиеся обретут знания, овладеют умениями предметного и общеучебного характера:

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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

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;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

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

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— 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.

Обучающийся научится:

1. ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
2. характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
3. ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
4. организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
5. отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
6. организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
7. измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
8. выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
9. выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
10. выполнять организующие строевые команды и приемы;
11. выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

12. выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
13. выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
14. выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
2. характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.
3. вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
4. целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
5. выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
6. сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
7. выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
8. играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
9. выполнять передвижения на лыжах.

Содержание тем учебного курса

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.

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, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; из положения лежа на спине «мост».

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

Легкая атлетика

Ходьба и бег – с высоким подниманием бедра; с перешагиванием через скамейки; бег с изменением длины и частоты шагов; с преодолением препятствий; с высокого старта 30 м; до 1.5 км.

Прыжки в длину и высоту с разбега.

Метание мяча на дальность.

Лыжные гонки

Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Подъем «полуелочкой» и «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Ходьба с равномерной скоростью до 2 км.

Спортивные игры

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».

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика на уровне УУД
1	Знания о физической культуре	В течение года	Личностные: ценностно-смысловая ориентация Коммуникативные: управление поведением партнера: контроль, коррекция. Регулятивные: оценка качества и уровня усвоения; планирование промежуточных целей с учетом результата Общеучебные: поиск и выделение необходимых упражнений
2	Способы физкультурной деятельности	В течение года	Личностные: ценностно-смысловая ориентация Коммуникативные: управление поведением партнера: контроль, коррекция. Регулятивные: оценка качества и уровня усвоения; планирование промежуточных целей с учетом результата Общеучебные: поиск и выделение необходимых упражнений
3	Гимнастика с основами акробатики	11 часов	Личностные: ценностно-смысловая ориентация учащихся Коммуникативные: планирование сотрудничества с учителем и сверстниками Регулятивные: волевая саморегуляция Общеучебные: выполнение необходимых гимнастических упражнений
4	Легкая атлетика	10 часов	Личностные: ценностно-смысловая ориентация Коммуникативные: управление поведением партнера: контроль, коррекция. Регулятивные: оценка качества и уровня усвоения; планирование промежуточных целей с учетом результата Общеучебные: выполнение необходимых заданий
5	Спортивные игры	6 часов	Личностные: ценностно-смысловая ориентация учащихся Коммуникативные: управление поведением партнера: контроль, коррекция Регулятивные: познавательные универсальные

			действия Общеучебные: умение структурировать знания
6	Лыжная подготовка	7 часов	Личностные: ценностно-смысловая ориентация учащихся Коммуникативные: планирование сотрудничества с учителем и сверстниками Регулятивные: волевая саморегуляция Общеучебные: выполнение необходимых упражнений

Календарно-тематическое планирование

Наименование раздела	Тема урока	Количество часов	Дата проведения				Примечание
			3 «Б»		3 «В»		
			план	факт	план	факт	
Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК в разделе легкая атлетика.	1					
	Ходьба. Бег 30 м.	1					
	Прыжки в длину.	1					
	Метание мяча на дальность.	1					
	Тестирование: бег, прыжки, метание.	1					
Спортивные игры	Инструктаж по технике безопасности при работе с мячами.	1					
	Метание мяча различными способами.	1					
	Броски, ловля и передача мяча	1					
	Тестирование: работа с мячами.	1					
Гимнастика	Инструктаж по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Строевые упражнения на месте.	1					
	Повторение строевых упражнений.	1					
	Обучение элементам акробатики.	1					
	Повторение элементов акробатики.	1					
	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1					
	Повторение гимнастических упражнений прикладного характера.	1					
	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	1					

	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Тестирование.	1					
Лыжная подготовка	Инструктаж по технике безопасности на лыжной подготовке.	1					
	Строевые упражнения с лыжами.	1					
	Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок.	1					
	Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками.	1					
	Подъем «полуелочкой» и «лесенкой».	1					
	Спуски в высокой и низкой стойках.	1					
	Ходьба с равномерной скоростью до 2 км.	1					
Гимнастика	Инструктаж по технике безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Повторение строевых упражнений на месте.	1					
	Совершенствование элементов акробатики.	1					
	Совершенствование гимнастических упражнений прикладного характера. Тестирование.	1					
Спортивные игры	Инструктаж по технике безопасности при работе с мячами. Совершенствование метания мяча различными способами.	1					
	Совершенствование бросков, ловли и передачи мяча. Тестирование.	1					
Легкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК в разделе легкая атлетика. Повторение специально-беговых упражнений.	1					
	Бег 30 м.	1					
	Повторение прыжков в длину.						
	Совершенствование метания мяча на дальность.	1					
	Бег до 1,5 км.	1					

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

В результате обучения учащиеся:

- научатся понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- научатся осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России); будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол, гандбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Контрольно измерительные результаты

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	3	2	1			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				8	5	3
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

Перечень учебно-методического обеспечения/ список литературы

В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. (Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011.)

(Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А. Зданевича / авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2012.)

Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1-4 классы.

Материально-техническое обеспечение

Библиотечный фонд:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебным предметам ("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.

Демонстрационные материалы:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- перекладины навесные гимнастические;
- канаты для лазания;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые;
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- стойки для прыжков в высоту;
- баскетбольные кольца;
- сетка волейбольная;
- мячи спортивные;
- кегли;
- конусы;
- ракетки для бадминтона;
- воланы для бадминтона;
- лыжи;
- лыжные палки;
- козёл гимнастический;
- мостик гимнастический;
- аптечка.