Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 5 от 25 08.2017 г.
Руководитель ШМО
_____/О.В.Комаревских/

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
_____/Зарубина Т.И./
28. 08 2017 года

«Утверждаю»
Директор МАОУ СОШ №5
_____С.Ф.Проколенко
Приказ №147 од от 29. 08.2017.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура» для 3 класса
учителя начальных классов

Лашутина Анастасия Сергеевна

2017-2018 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 3 класса составлена на основании следующих документов:

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

-Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ СОШ №5 г.Ишима.

- Учебного плана МАОУ СОШ№5 г. Ишима на 2017-2018 учебный год.

- Положения о Рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин и курсов внеурочной деятельности муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №5 г.Ишима».

- авторской программы по физической культуре (1-4) Т.В.Петровой, Ю.А.Копылова (сборник программ к комплекту учебников «Начальная школа 21века» – М.: Вентана –Граф, 2009).

Учебные издания:

Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров «Физическая культура» 3-4классы: учебник для общеобразовательных учреждений.- М.: Вентана –Граф, 2016г.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, а также основной образовательной программы начального общего образования.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

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 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, ее значении в жизни человека, 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.

Принимая во внимание вышеперечисленные 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.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности, учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

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.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для учащихся 3-го класса рассчитана на 34 часа (1 час в неделю, 34 учебных недели), в том числе на проведение: тестовых работ, с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее Стандарта).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

1. формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
2. формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
3. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5. принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
6. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
7. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
8. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
9. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
10. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

1. овладение способностью принимать и охранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
2. освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5. освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6. использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7. активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

8. использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео - и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9. овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10. овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11. готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12. 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;

13. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

14. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16. умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

1. формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

К концу обучения в 3 классе ученик научится:

называть, описывать и раскрывать:

- ❖ - роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- ❖ -значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- ❖ - различные виды сезонных подвижных игр, их правила;
- ❖ - различные виды общеразвивающих упражнений, приемы выполнения;

- ❖ - различные виды эстафет;
- ❖ - приемы здоровьесберегающих технологий при занятиях спортом в различные времена года;
- ❖ - виды гимнастических снарядов.

уметь:

- ❖ - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия;
- ❖ - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- ❖ - выполнять различные общеразвивающие упражнения;
- ❖ - производить расчет при подготовке к играм;
- ❖ - участвовать в эстафетах, выполнять правила спортивных игр;
- ❖ - выполнять упражнения на различных гимнастических снарядах;
- ❖ - сберегать здоровье при выполнении различных упражнений и заданий

Учащиеся получат возможность научиться:

- ❖ выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- ❖ характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- ❖ планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- ❖ целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- ❖ выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- ❖ сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- ❖ выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- ❖ играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- ❖ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Основное содержание	3 класс Номер урока в тематическом планировании
Подвижные игры Развитие скоростно-силовых способностей Развитие координационных способностей Развитие выносливости. Развитие скоростных способностей Развитие ловкости, быстроты, координации движений, внимания	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18
Спортивные игры Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	19,20,21,22,23, 24, 25,26,27,28,29,30,31,32,33,34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

1 ч - 34 ч

№. п/п	Наименование раздела программы/ Количество часов	Тема урока	Форма контроля	Проектная деятельность	Дата проведения
		Первая четверть			
1	**Подвижные игры (18 часов)**	ОРУ. Игры: «К своим флажкам». Эстафеты. Подвижные игры. Инструктаж по ТБ на занятиях физической культуры.	Текущий		
2		ОРУ. Игры: «К своим флажкам». Эстафеты	Текущий		
3		ОРУ. Игры: «Третий лишний». Эстафеты	Текущий		
4		ОРУ. Игры: «Пятнашки». Эстафеты	Текущий		
5		ОРУ. Игры: «Два Мороза». Эстафеты	Текущий		
6		ОРУ. Игры: «Ловишки». Эстафеты.	Текущий		
7		ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	Текущий		

		Эстафеты..			
8		ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Текущий		
		Вторая четверть			
9		ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	Текущий		
10		Игры с мячом. «Гонка мячей», Вышибалы.	Текущий		
11		Игры для профилактики искривления осанки «Жираф», «Ходим в шляпах»	Текущий		
12		Игры с мячом «Охотники и утки», "Два Мороза".	Текущий		
13		Упражнения на релаксацию и на формирование правильной осанки Игры «Дракон», «Рыбачек».	Текущий		
14		Игры с прыжками. «Волк во рву», «Воробьи-попрыгунчики», "Два Мороза". Дыхательная гимнастика	Текущий		
15		Игры с прыжками «Прыгающие воробушки», «Прыжки по кочкам», "Два Мороза".	Текущий		
16		Игры со скакалкой. «Удочка», «Часы пробили…».	Текущий		

		Третья четверть			
17	**Спортивные игры (16часов)**	Инструктаж по технике безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.	Текущий		
18		Игры с лазанием и перелазанием «Альпинисты». Эстафеты с переноской предметов на голове.	Текущий		
19		Баскетбол: правила игры. Инструктаж по ТБ во время игры.	Текущий		
20		Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	Текущий		
21		Баскетбол: подвижные игры и эстафеты для овладения техникой ловли и передач мяча	Текущий		
22		Баскетбол: подвижные игры и эстафеты для овладения техникой ловли и передач мяча.	Текущий		
23		Баскетбол: ведение мяча	Текущий		
24		Баскетбол: броски мяча в корзину. Игра - соревнование «Мяч в корзину», «Попади в обруч»	Текущий		
25		Подвижные игры на материале баскетбола. Подвижные игры с мячом: «Стой!», «Живая цель».	Текущий		

26		Подвижные игры на материале баскетбола. Эстафета с мячом.	Текущий		
		Четвертая четверть			
27		Инструктаж по технике безопасности во время занятий физической культурой. Волейбол: правила игры, из истории развития игры.	Текущий		
28		Волейбол: подача мяча, прием и передача мяча. Игра «Играй, играй, мяч не теряй»	Текущий		
29		Подвижные игры на материале волейбола.	Текущий		
30		Подвижные игры на материале волейбола.	Текущий		
31		Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Инструктаж по ТБ во время игры в футбол.	Текущий		
32		Футбол: остановка мяча. Подвижные игры на материале футбола.	Текущий		

33		Футбол: ведение мяча. Подвижные игры на материале футбола.	Текущий		
34		«Весёлое многоборье». Подвижные игры с элементами спортивных игр	Текущий		