Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя школа №31
с углубленным изучением предметов художественно-эстетического профиля»

Рассмотрено
на заседании предметного
методического объединения
протокол № 1
от 31 августа 2018г.
Руководитель МО:
Силкина Г.Н.

Утверждаю
Директор школы:
_____Е.В. Туренко
протокол педагогического
совета № 1
от 31 августа 2018года
Приказ №508 от 31.08.18г

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
для 3 «В» класса

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11-х классов», авторы Лях В.И., Зданевич А.А. Москва, «Просвещение», 2015г.

Учебник «Физическая культура 1-4 классы», автор Лях В.И. Москва, «Просвещение», 2013г.

34недели, 2раза в неделю, 68 часов в год.

Составитель рабочей программы:
Силкина Галина Николаевна,
учитель физической культуры.

Год составления: 2018

г.Нижневартовск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа предназначена для 3в класса общеобразовательного учебного учреждения.

Программа определяет содержание и организацию учебного процесса и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственного, социального, личностного и интеллектуального развития учащихся, создание первоначальных основ представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека. Программа ориентирована на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Общая цель обучения учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

1.Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

2.Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

Сроки реализации программы: сентябрь 2018г. – май 2019г.

Программа составлена на основе:

- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура».
- Положение о рабочей программе.
- Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов». – М.: Просвещение, 2015г.
- Учебник «Физическая культура 1-4 классы», автор Лях В.И. Москва, «Просвещение», 2013г.

Рабочая программа полностью соответствует «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1–11-х классов», автор Лях В.И., Зданевич А.А.

В соответствии с учебным планом МБОУ «СШ № 31» учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в начальной школе и на его преподавание отводится 68 часов в год при двухразовых занятиях в неделю.

Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами обучающихся являются:

• 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, доброжелательно 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.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

• 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.

Регулятивные универсальные учебные действия обеспечивают обучающимся организацию своей учебной деятельности. К ним относятся:

- целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно;
- планирование — определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
- прогнозирование — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;

- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- коррекция — внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами;
- оценка — выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы;
- саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.

Познавательные универсальные учебные действия включают: общеучебные, логические учебные действия, а также постановку и решение проблемы.

Общеучебные универсальные действия:

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- структурирование знаний;
- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.

Особую группу общеучебных универсальных действий составляют *знаково-символические действия:*

- моделирование — преобразование объекта из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта (пространственно-графическая или знаково-символическая);
- преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.

Коммуникативные универсальные учебные действия обеспечивают социальную компетентность и учёт позиции других людей, партнёров по общению или деятельности; умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

К коммуникативным действиям относятся:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами.

Предметными результатами обучающихся являются:

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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).

Демонстрировать уровень физической подготовленности учащихся 7–10 лет.
Показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей (таб.)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	**Бег на 30 м (сек.)**	7 8 9 10	7,5 и более 7,1 6,8 6,6	7,3–6,2 7,0–6,0 6,7-5,7 6,5-5,6	5,6 и менее 5,4 5,1 5.0	7,6 и более 7,3 7.0 6,6	7,5–6,4 7,2–6,2 6,9-6,0 6,5-5,6	5,8 и менее 5,6 5,3 5,2
2	**Челночный бег 3 по10 м (сек.)**	7 8 9 10	11,2 и более 10,4 10,2 9,9	10,8–10,3 10,0–9,5 9,9-9,3 9,5-9,0	9,9 и менее 9,1 8,8 8,6	11,7 и более 11,2 10,8 10,4	11,3–10,6 10,7–10,1 10,3-9,7 10,0-9,5	10,2 и менее 9,7 9,3 9,1
3	**Прыжок в длину с места (см)**	7 8 9 10	100 и менее 110 120 130	115–135 125–145 130-150 140-160	155 и более 165 175 185	90 и менее 100 110 120	110–130 125–140 135-150 140-155	150 и более 155 160 170
4	**6 минутный бег (метров)**	7 8 9 10	700 и менее 750 800	730–900 800–950 850-1000 900-1050	1100 и более 1150 1200	500 и менее 550 600	600–800 650–850 700-900 750-950	900 и более 950 1000

			850		1250	650		1050
5	**Наклон вперед из положения сидя, см**	7 8 9 10	1 и менее 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	9 и более 7,5 7,5 8,5	2 и менее 2 2 3	6-9 6-9 6-9 7-10	11,5 и более 12,5 13,0 14,0
6	**Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), количество раз**	7 8 9 10 7 8 9 10	1 1 1 1	2-3 2-3 3-4 3-4	4 и выше 4 5 5	2 и ниже 3 3 4	4-8 6-10 7-11 8-13	12 и выше 14 16 18

Ученик научится:

- способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;

- терминологии разучиваемых упражнений, их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений;

- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения упражнений;

- технике выполнения упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Содержание учебного курса

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Для освоения базовых основ физической культуры, отведено 52 часа, на вариативную часть – 16 часов. Программный материал по физической культуре в базовой части состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Программный материал по разделу: «Основы знаний о физической культуре — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу урока по 3-5 минут. Содержание раздела практической части включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», « Элементы баскетбола», «Лыжная подготовка». Часы вариативной части добавлены в разделы «Легкоатлетические упражнения», «Подвижные игры» и «Лыжная подготовка». Часы, отведенные в вариативной части распределены следующим образом: (см. Таблица 1,2).

Распределение учебного времени на виды программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов
1	**Базовая часть**	**52**
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкоатлетические упражнения	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4	Лыжная подготовка	12
1.5	Элементы баскетбола	12
2	**Вариативная часть**	16
2.1	Легкая атлетика	8
2.2	Лыжная подготовка	8
	Всего часов	68

Годовой план-график распределения учебного времени на виды программного материала

№ п/п	Разделы программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итого часов
1	**Основы знаний**	В процессе уроков				
2	**Легкая атлетика**	12			10	22
3	**Элементы баскетбола**	6			6	12
4	**Гимнастика с элементами акробатики**		14			14
5	**Лыжная подготовка**			20		20
Итого часов		18	14	20	16	**68**

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2	Входной контроль. Бег с максимальной скоростью на 30 метров.	1
3	Развитие скоростных способностей.	1
4	Бег с изменением скорости.	1
5	Развитие скорости.	1
6	Бег 30 метров на результат.	1
7	«Круговая эстафета» на скоростно-силовые способности.	1
8	Прыжки в длину с места.	1
9	Прыжки в длину с места на результат.	1
10	Комплекс ОФП на месте и в движении.	1
11	Развитие выносливости, бег 500 метров.	1
12	Бег 500 метров на результат.	1
13	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1
14	Ловля и передача мяча на месте.	1
15	Ловля и передача мяча в движении.	1
16	Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	1
17	Ведение мяча правой и левой рукой в движении.	1
18	Броски баскетбольного мяча в кольцо с места.	1
19	Техника безопасности на уроках гимнастики, акробатики. Строевые команды.	1
20	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1
21	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1
22	Кувырки вперед.	1
23	Кувырки вперед.	1
24	Стойка на лопатках.	1
25	Стойка на лопатках.	1
26	Мост из положения лежа на спине.	1
27	Мост из положения лежа на спине.	1
28	Комбинации из освоенных элементов.	1
29	Комбинации из освоенных элементов, учет.	1
30	Строевые команды. Развитие координационных способностей.	1
31	Перестроение из двух шеренг в два круга.	1

32	Перестроение из трёх шеренг в три круга.	1
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1
34	Лыжный инвентарь.	1
35	Стойка лыжника.	1
36	Подъём «лесенкой».	1
37	Подъём «лесенкой».	1
38	Спуски в высокой стойке.	1
39	Спуски в низкой стойке.	1
40	Отталкивание ноги в скользящем шаге.	1
41	Отталкивание ноги в скользящем шаге.	1
42	Техника движений в попеременном двухшажном ходе без палок.	1
43	Техника движений в попеременном двухшажном ходе без палок.	1
44	Техника движений в попеременном двухшажном ходе с палками.	1
45	Техника движений в попеременном двухшажном ходе с палками.	1
46	Прохождение дистанции 500 метров на скорость.	1
47	Прохождение дистанции 500 метров на скорость.	1
48	Прохождение дистанции 500 метров, учет.	1
49	Закрепление техники движений в попеременном двухшажном ходе без палок.	
50	Закрепление техники движений в попеременном двухшажном ходе с палками.	1
51	Прохождение дистанции 1000 метров с равномерной скоростью.	1
52	Прохождение дистанции 1000 метров с равномерной скоростью.	1
53	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
54	Развитие скоростных способностей.	1
55	Бег с ускорением.	1
56	Бег с препятствиями.	1
57	Метание малого мяча в цель с 4-5метров.	1
58	Метание малого мяча на дальность.	1
59	Броски набивного мяча1кг на дальность различными способами.	1
60	«Круговая эстафета» на скоростно-силовые качества.	1
61	Прыжок в длину с места.	1
62	Прыжок в длину с разбега.	1
63	Техника безопасности на уроках баскетбола.	1
64	Бросок мяча в кольцо двумя руками от головы.	1
65	Бросок мяча в кольцо двумя руками от головы.	1
66	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	1
67	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах.	1
68	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1