

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа №114
с углубленным изучением отдельных предметов (математики)"**

ПРИНЯТО
Педагогический совет
Протокол №10 от 28.08.2018

УТВЕРЖДЕНО
Приказ от 28.08.2018 № 276-осн
Директор МБОУ СОШ №114
Н.А. Екшибарова



**Рабочая программа по физической культуре
для учащихся 3А, 3Б, 3В классов
(начальное общее образование, базовый уровень)
на 2018– 2019 учебный год**

Составитель:
Есипов Сергей Александрович,
учитель физической культуры, без категории

г. Барнаул

1.Пояснительная записка

Данная рабочая программа по направлению «Физическая культура», составлена в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897 (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577);
- **с учетом** Примерной основной образовательной программы начального общего образования от 8 апреля 2015г. протокол №1/15, решение федерального учебно-методического объединения по общему образованию;
- Основной образовательной программы МБОУ «СОШ №114» начального общего образования;
- **на основе авторской программы** В.И. Лях Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха 1-4 классы» М. Просвещение,2011г.
- **в соответствии с Положением о рабочей программе учебного предмета, курса МБОУ «СОШ №114».**
- **С учётом** Базисного учебного плана школы. Уровень образования (класс) - основное общее образование 3 класс. Количество учебных недель 35, количество часов – 105 час. Спецификой общеобразовательного учреждения МБОУ «СОШ № 114» является деятельность, направленная на духовно-нравственное развитие личности учащихся в процессе социализации, наличие классов с углубленным изучением отдельных предметов (математики).

УМК

1.В.И.Лях Физическая культура. 1-4 классы; учебник для общеобразовательных организаций – М.Просвещение,2014г

1.Рабочие программы – В.И. Лях Физическая культура, предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы. М. Просвещение,2011г

3.В.И.Лях Физическая культура; методические рекомендации 1-4 классы М. Просвещение-2014г

Обоснование выбора УМК

Рабочая программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура 1-4 классы»- учебник для общеобразовательных организаций В.И.Лях.М.Просвещение,2014г-177с.ил.-(Школа России),-

ISBN 978-5-09-031744-3

Учебник написан в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта и Примерной программы по предмету « Физическая культура» для начальной школы.

На учебник получены положительные заключения Российской академии наук (№10106-5215/416 от 01.11.2010г.) и Российской академии образования (01-5/7д-552 от 20.10.2010г.) Учебник входит в систему « Школа России»

Учебник на основе многочисленных иллюстраций и доступного текста знакомит учащихся начальных классов с азами физической культуры, здорового образа жизни, основными упражнениями , входящими в программу по физической культуре.

В конце каждой темы предлагаются вопросы и задания для повторения и закрепления знаний, умений, а также игра «Проверь себя» для самооценки.

В конце учебника помещены методические рекомендации для учителя и родителей. Они помогут им использовать учебник в учебном процессе и дома.

Цель

Цель программы: 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.

Общая характеристика учебного предмета

Современные школьники отличаются от сверстников пятнадцати-двадцатилетней давности любознательностью и большей информированностью,

но при этом физически слабо развиты. Причина состоит в том, что изменились экологические и социальные условия. Если в прежнее время маленький человек 5–9 лет имел возможность реализовать свою двигательную активность в семье, во дворе, в школе, то теперь ситуация коренным образом изменилась.

ФГОС предусматривает проблемный характер изложения и изучения материала, требующий деятельностного подхода. В учебниках «Физическая культура» это поддерживается специальным методическим аппаратом, реализующим технологию проблемного диалога. Начиная с 2-3 класса, введены проблемные ситуации, стимулирующие учеников к постановке целей, даны вопросы для актуализации необходимых знаний, приведён вывод, к которому ученики должны прийти на уроке. Деление текста на рубрики позволяет научить учащихся составлению плана. Наконец, при подаче материала в соответствии с этой технологией само изложение учебного материала носит проблемный характер.

Учебники «Физическая культура» нацелены на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план курс «Физическая культура», изучается с 1-го по 4-й класс по три часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 405 часов. Во 2 классе количество уроков составляет 102 часа. В объём уроков по физической культуре в каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы)

3. Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- 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;

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

- 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;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- 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;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ТЕМАТИЧЕСКОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ

№	Темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	26
2	П/игры	14
3	Гимнастика	12
4	Лыжная подготовка	16
5	Элементы спортивных игр	20
6	Плавание	14
7	Тестирование и вводный урок	3

Календарно- тематическое планирование 3 класс

№	Тема урока
1	Роль и значение занятий физической культурой, инструктаж по технике безопасности на уроках
2	Развитие скоростных качеств, бег 30 м
3	Челночный бег 3х10м
4	Предупреждение травматизма на уроках физической культуры Первая помощь при травмах
5	Бег и виды бега
6	Бег 60 м
7	Совершенствование навыков бега
8	Прыжки и их связь с беговыми упражнениями
9	Прыжки на двух и одной ноге с продвижением вперед с поворотом на 180 градусов
10	Прыжок в длину с места
11	Прыжок в длину с разбега
12	Совершенствование прыжков(прыжки на заданную длину, многоскоки)
13	Метание в вертикальную цель
14	Метание в горизонтальную цель
15	Метание мяча на дальность с места и заданное расстояние
16	История Олимпийских игр
17	Правила по технике безопасности на уроках по подвижным играм
18	Игры на закрепление навыков бега
19	Техника безопасности на уроках плавания Органы дыхания
20	Скольжение на груди. Выдох в воду.
21	Игры на закрепление навыков в прыжках
22	Игры на Ориентирование в пространстве
23	Работа ног в кроле на груди.
24	Зачет. Скольжение на груди
25	Игры с метанием на дальность
26	Работа рук в кроле на груди.
27	Кроль на груди в полной координации.
28	История развития гимнастики, инструктаж по технике безопасности на уроках
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой
30	Зачет. Скольжение на спине.
31	Движение ногами в кроле на спине.
32	Мост из положения лежа. Кувырок вперед
33	Работа рук в кроле на спине.
34	Кроль на спине в полной координации
35	Лазанье по гимнастической скамейке

36	Акробатическая комбинация
37	Стойка на лопатках
38	Твой организм (основные части тела,скелет,мышцы,осанка)
39	Работа рук в кроле на спине.
40	Кроль на спине в полной координации
41	Лазанье по канату в три приема
42	Опорный прыжок
43	Преодоление препятствий
44	Зачет. Кроль на груди в полной координации.
45	Совершенствование плавания кролем на спине.
46	Освоение упоров
47	Висы и упоры
48	Зачет. Кроль на спине.
49	Проплывание дистанции 50 м различными стилями.
50	Освоение навыков равновесия. Освоение танцевальных упражнений
51	Развитие координационных способностей
52	Акробатическая комбинация
53	Развитие координационных способностей Физические качества.
54	История возникновения лыж Ступающий и скользящий шаг
55	Попеременный двухшажный ход без палок
56	Попеременный двухшажный ход с палками Спортивная одежда и обувь
57	Попеременный двухшажный ход с палками
58	Подъем «лесенкой»
59	Подъем « елочкой»
60	Передвижение на лыжах до 1 км
61	Повороты переступанием в движении
62	Прохождение дистанции до 2 км
63	Основная стойка лыжника
64	Спуск с пологого склона высокой стойке
65	Спуск с пологого склона в низкой стойке
66	Торможение плугом и упором
67	Эстафеты и подвижные игры на лыжах
68	Передвижение на лыжах до 1км на время
69	Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным играм
70	Ведение мяча с изменением направления
71	Ловля и передачи мяча на месте в треугольниках, в квадрате
72	Бросок мяча от груди двумя руками
73	Игра « Мини-баскетбол»

	Режим дня
74	Игра « Мини-баскетбол» Самоконтроль
75	Технико-тактическое взаимодействие в игр
76	Технико-тактическое взаимодействие в игре
77	Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча в волейболе
78	Прием и передачи мяча в волейболе
79	Прием и передачи мяча в волейболе
80	Подвижные игры с мячом
81	Подбрасывание и подача мяча
82	Подвижные игры на материале волейбола
83	Подбрасывание и подача мяча
84	Игры на закрепление навыков бега
85	Игры на развитие скоростных качеств
86	Игры на закрепление навыков бега
87	Игры на закрепление навыков в прыжках
88	Игры на Ориентирование в пространстве
89	Прыжок в высоту с прямого разбега
90	Прыжки в высоту с разбега с4-5 шагов
91	Бег 30м,60 м-учет
92	Личная гигиена
93	Челночный бег 3х10 м
94	Кросс 1 км
95	Прыжок в длину с места
96	Прыжки в длину с разбега
97	Метание малого мяча в цель
98	Бросок набивного мяча 1 кг
99	Метание мяча на дальность
100	Бросок набивного мяча из-за головы веред-вверх
101	Первая помощь при травмах
102	Сердце и кровеносные сосуды
103	Подвижные игры и эстафеты (резерв)
104	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей (резерв)
105	Современные Олимпийские игры (резерв)

5. Лист корректировки рабочей программы

№ п/п	Описание изменений	Причина внесения изменений	Количество часов		№ и дата приказа о корректировке рабочей программы
			по плану	по факту	