

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Олинская СОШ»

Рассмотрено:

на заседании МО

учителей начальных классов

Протокол № 1 от

«27» августа 2018 г.

Варфоломеева Т.В.
Вар

Согласовано:

Заместитель директора по УР

М.А. Мухоморова

«30» августа 2018 г.

Утверждаю:

Директор



Протокол № 1 от
«1» сентября 2018 г.

Рабочая программа по физической культуре

для 3 класса

на 2018/2019 учебный год

34 часа – 1 час в неделю

Составители программы:

ФИО педагога	Уровень образования	КВАЛИФИКАЦИЯ ПО ДИПЛОМУ	Квалификационная категория
Хохлова Татьяна Викторовна	Средне-специальное	Учитель начальных классов	высшая
Надбитова Галина Борисовна	Средне-специальное	Учитель начальных классов	высшая

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В. И. Лях и А. А. Зданевич. - М.:Просвещение, 2011 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи: направлены на:

- укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Общая характеристика учебного предмета

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с учащимися на темы предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций. В данной программе предусматривается проведение специальных теоретических занятий на следующие темы: «Утренняя гимнастика», «гигиена», «правильная осанка». А так же изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Двигательный опыт учащихся обогащается подвижными и спортивными играми, гимнастическими упражнениями. Данная программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Согласно базисному (образовательному) плану в МКОУ «Олинская СОШ» на изучение физкультуры с игровой направленностью в 3 классе начальной школы выделяется 34 часа (1 час в неделю, 34 учебные недели).

1 четверть	8ч
------------	----

2 четверть	7ч
3 четверть	10ч
4 четверть	9 ч
Количество часов за год	34 ч

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей. Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость. Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния. Исследователи игровой деятельности поддерживают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей нас действительности. По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Формы занятий – в форме урока, беседы, урок-фестиваль, урок путешествия, урок-соревнования

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержания учебного предмета

Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Теоретический раздел: беседы на темы: «Мир движений и здоровье», «Красивая осанка», «Утренняя гимнастика», «Чтоб здоровыми остаться надо...», «Я сильный, ловкий, быстрый», правила игр.

Практический раздел

Русские народные игры: «У медведя во бору», «Кот и мышь», «Горелки», «Большой мяч», Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами», Наседка и коршун», «Удар по веревочке» См. Приложение

Подвижные игры: “Волк во рву,” “Салки”, “Класс смирно!”, “Запрещенное движение, “К своим флажкам”, “Карлики и великаны”, “Найди себе пару”, “У ребят порядок строгий”, «Кочка, дорожка, копна» ,«Охотники и утки», «Метко в цель», «Шишки, желуди, орехи», «Совушка», «Удочка», «Перемена мест», " «Космонавты", «Зайцы в огороде»

Игры на развитие памяти, внимания, воображения

«Запомни порядок», «Художник», «Все помню», «Море волнуется», «Запрещенное движение»,ору с использованием скороговорок., «Два мороза», эстафеты с примерами на сложение и вычитание, «Угадай чей голосок», «Определим игрушку».

Игры на свежем воздухе с зимним инвентарем санками, лыжами, клюшками.

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол).

Спортивные праздники: «Фестиваль подвижных игр», «Большие гонки, «Олимпийские игры»

Планируемые результаты

Дети научатся:

Активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

знать:

- о способах и особенностях движение и передвижений человека;
- о системе дыхания. работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;

- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Ожидаемый результат:

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформировано начальное представление о культуре движения; - младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Содержание занятия	Развитие и формирование качеств у учащихся	
Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи (6 часов)				Дата
1	1	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Беседа: «Мир движений и здоровье». Правила игр. Строевые упражнения	Формирование понятий о мире движений, их роли в сохранении здоровья
2	2	Игры на развитие внимания и памяти: «Карлики – великаны» «Запомни- порядок»	«Беседа о гигиене» Правила игр.	Развитие внимания и памяти
3	3	Игры на развитие памяти.	Игры «Художник» « Все помню»	Развитие внимания и памяти
4	4	Игры на развитие воображения.	Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение». Ору с использованием скороговорок.	Развитие воображения, речи
5	5	Игры на развитие памяти	«Два мороза». Эстафеты с примерами на сложение и вычитание.	Развитие ловкости и внимания, памяти
6	6	Игры на развитие мышления и речи.	Игры «Угадай чей голосок»», «Определим игрушку».	Развитие внимания, памяти и речи
Народные игры (6 часов)				
7	1	Русская народная игра «У медведя во бору», «Горелки»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Развитие ловкости, быстроты, внимания
8	2	Русские народные игры: «Зайка», «Прыгание с перевязанными ногами»	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты, внимания ;
9	3	Русская народная игра «Горелки», «Наседка и коршун»	Правила игры. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты
10	4	Русская народная игра «Кот и мышь» «Локомотив».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты, внимания

11	5	Русская народная игра «Большой мяч», «Укротитель зверей»	Правила игры. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты, внимания	
12	6	Русская народная игра « Удар по веревочке»	Правила игры. Проведение игры.	развитие быстроты и ловкости	
Подвижные игры (15 часов)					
13	1	Игра с элементами ОРУ «Кочка, дорожка, копна», «Космонавты»	Беседа: «Чтоб здоровыми остаться надо....». Составить слова по карточкам: здоровье, спорт, зарядка Знакомство с правилами и проведение игр	Формирование ЗОЖ. Развитие ловкости, быстроты, внимания.	
14	2	Составление упражнений для утренней гимнастики. Эстафеты с обручами	Беседа: Составление упражнений для утренней гимнастики. Работа с карточками. Эстафеты с обручами	Развитие ловкости, быстроты, внимания	
15	3	Беседа «Я сильный, ловкий, быстрый». Эстафеты с баскетбольным мячом.	Эстафеты на развитие быстроты, силы, ловкости. Беседа о физ. Качествах сила , быстрота, ловкость.	Формирование понятий сила , быстрота, ловкость.	
16	4	Игра с мячом «Охотники и утки», «Совушка».	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	развитие глазомера и точности движений	
17	5	Весёлые старты со скакалкой.	Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.	развитие прыгучести и ловкости;	
18	6	Игра «не давай мяч водящему», «Зайцы в огороде»	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	развитие скоростных качеств	
19	7	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра «Волк во рву»,	Проведение игры. Формирование правильной осанки	Укрепление осанки	
20	8	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»	Правила игры. Проведение игры.	Развитие скоростных качеств	
21	9	Игры на свежем воздухе «Два Мороза», «Метко в цель».	Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.	Развитие глазомера и точности движений	
22	10	Эстафеты с санками и лыжами	Проведение зимних эстафет.	Развитие скоростных качеств	
23	11	Игры на лыжах «Биатлон»	Правила игры. Проведение игры.	Развитие глазомера и точности движений	
24	12	Игры зимой:«Охота на куропаток»	Игры со скакалкой, мячом.	Развитие выносливости и ловкости	
25	13	Игра «Перемена мест» Игра «Удочка», «Бой петухов»	Построение. Строевые упражнения перемещение.	Развитие силы и ловкости	
26	14	Игра «Салки с мячом».	Правила игры. Проведение игры.	Развитие быстроты, внимания	
27	15	Игра «Прыгай через ров»	Совершенствование координации движений.	Развитие координации движений	
Спортивные игры					

28	1	Футбол	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Развитие скоростных качеств	
29	2	Футбол.	Игровые правила. Отработка игровых приёмов.	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты	
30	3	Футбол	Проведение игры.	Развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты	
Спортивные праздники					
31	1	Спортивный праздник.	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	Развитие силы и ловкости	
32	2	Олимпийские игры	Эстафеты с предметами	Развитие силы и ловкости	
33	3	Большие гонки	Эстафеты с предметами и без	развитие скоростных качеств, ловкости, быстроты	
34	4	Игры по выбору детей	По желанию детей	развитие выносливости и скоростных качеств	

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1

4.	<i>Учебно - практическое и учебно - лабораторное оборудование</i>		
4.1	<i>Стенка гимнастическая</i>	<i>Г</i>	
4.2	<i>Бревно гимнастическое напольное</i>	<i>Г</i>	
4.3	<i>Козел гимнастический</i>	<i>Г</i>	
4.4	<i>Мост гимнастический подкидной</i>	<i>Г</i>	
4.5	<i>Канат для лазания с механизмом крепление</i>	<i>Г</i>	

4.6	Скамейка гимнастическая	Г	
4.7	Маты гимнастические	Г	
4.8	Скакалка гимнастическая	К	
4.9	Обруч гимнастический	К	
4.10	Палка гимнастическая	К	
4.11	Мяч набивной (1кг. 2кг)	Г	
4.12	Мяч малый теннисный	Г	
	Лёгкая атлетика		
4.13	Яма с песком для прыжков в длину	Д	
4.14	Разметочные флажки (фишки)	Д	
4.15	Рулетка измерительная (10м, 20м)	Д	
4.16	Малые мячи (150г) для метания на дальность	Д	
4.17	Секундомер	Д	
4.18	Эстафетные палочки	Д	
4.19	Планки для прыжков в высоту	Д	
4.20	Стойки для прыжков в высоту	Д	
	Подвижные и спортивные игры		
4.21	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	Д	
4.22	Мячи баскетбольные	Г	

4.23	Сетка волейбольная	Д	
4.24	Мячи волейбольные	Г	
4.25	Ворота для ручного мяча и футбола	Д	
4.26	Мячи для ручного мяча	Г	
4.27	Мячи для футбола	Г	
4.27	Бита для игры «Лапта»	Д	
4.28	Насос для накачивания мячей	Д	
	Средства первой помощи		
4.29	Аптечка медицинская		
5.	Спортивные залы		
5.1	Спортивный зал игровой		
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочее место учителя, а также шкафы и стеллажи для методической литературы и хранения спортивного инвентаря
6.	Школьный стадион (площадка)		
6.1	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.2	Сектор для прыжков в высоту	Д	
6.3	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.4	Игровое поле для футбола	Д	

