

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РУБЦОВСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 6»

<p>Рассмотрено на заседании кафедры учителей эстетического и физического воспитания Протокол № <u>1</u> от <u>26.08</u> 2019 г. Рук. кафедры <u>Фролова Е.А.</u></p>	<p>Согласовано: Зам. директора по УВР <u>Понамарёва Н.А.</u></p>	<p>Утверждаю: Директор МБОУ «Лицей № 6» <u>И.М. Шапилова</u> Приказ № <u>11</u> от <u>26.08</u> 2019 г.</p>
--	--	---

Рабочая программа
начального общего образования
по учебному предмету «Физическая культура»
предметная область «Физическая культура»
3 «А» классе
на 2019 – 2020 учебный год

Составитель: Анохина Любовь Ивановна
учитель физической культуры

Рубцовск
2019

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009 г.);
- Федерального перечня учебников;
- основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Лицей №6»;
- годового календарного учебного графика МБОУ «Лицей № 6»;
- положения о рабочей программе МБОУ «Лицей № 6»;
- учебного плана МБОУ «Лицей №6»;
- примерной образовательной программы начального общего образования;
- авторской программы Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С.Петрова. «Физическая культура: программа: 1-4 класс» - М.: Вентана- Граф, 2012;
- Физическая культура: 3-4 классы: методическое пособие / О.А. Немова. - М.: Вентана- Граф, 2017.

Количество часов, отводимых на изучение данного курса

Авторская программа по физической культуре по учебному плану рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю. Согласно годовому календарному учебному графику необходимо проведение 105 часов, поэтому добавлена 2 тема из раздела «Легкая атлетика» (26 часов, вместо 23 часов).

Цель и задачи обучения предмету

Общей целью обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе является: формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» реализует познавательную и социокультурную **цели:**

- 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.
- социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

Задачи:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно - исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышения его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации

самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи:

Формулирование:

—интереса обучающихся к занятиям физической культурой, осознание красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;

—умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия, самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объема.

Воспитание:

—позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;

—потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

Обучение:

—первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

Общая характеристика организации учебного процесса

Технологии обучения:

—технологии проблемного обучения

- здоровьесберегающие технологии

- информационно- компьютерные технологии

—игровые технологии

—технология уровневой дифференциации

—лично-ориентированная технология обучения

Методы обучения:

- словесные методы (лекция, объяснение, беседа, дискуссия, диалог, опрос);

- наглядные методы (метод наблюдения, метод упражнения);

- практические методы (игровой, индивидуальный, фронтальный, групповой, парный, поточный, дифференцированный, метод круговой тренировки).

Формы обучения:

фронтальные	групповые	индивидуальные
- урок	- круглый стол	- презентация (устная,
- викторина	- наблюдение	электронная)
	- исследование	- творческая работа
	- праздники	

Средства обучения:

- физические упражнения

- подвижные и спортивные игры

- эстафеты

- общеразвивающие упражнения.

Виды контроля:

—вводный;

—текущий;

- устный опрос;
- сдача контрольных нормативов, тестов;
- итоговый.

Формы контроля:

Текущий, индивидуальный, групповой, фронтальный, поточный, парный.

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры

Личностные результаты:

- 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 ценностей ориентации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 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;

—готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

-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;

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

Предметные результаты:

—формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её

Содержание тем учебного курса

Раздел 1. Знания о физической культуре (4ч)

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны. Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр. 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, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

Требования к качеству освоения программного материала: 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;

—связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;

—значение физической нагрузки и способы её регулирования;

—причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

уметь:

—выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;

—выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;

—составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;

—варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;

—выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;

- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах;
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при легких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

Внешнее строение человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3ч)

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2ч)

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч)

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89ч)

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

Контроль и оценка достижений планируемых результатов.

По основам знаний

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные **методы**.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса

Учебная литература, рекомендованная для обучающихся

1. Учебник «Физическая культура: 3-4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / Т. В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. - М.: Вентана-Граф, 2012

Список методических и учебных пособий, используемых в образовательном процессе

1. Программа «Физическая культура: 1-4 классы» Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С.Петрова – М., «Вентана- Граф», 2012 г

2. Учебник «Физическая культура: 3-4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / Т. В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. - М.: Вентана-Граф, 2012

2. Немова О.А. Физическая культура: 3-4 классы: методическое пособие / .А.Немова. – М.: Вентана – Граф, 2017. – 138 с

Материально – техническое обеспечение образовательного процесса

Учебное оборудование:

- 1.Компьютер.
- 2.Принтер.

Дидактический материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Учебно-практические и учебно-лабораторное оборудование:

- шведские стенки;
- скамейка гимнастическая;
- навесная перекладина;
- маты гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- палки гимнастические;
- мячи большие (баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- стойки;
- рулетка измерительная (10 м);
- сетка волейбольная;
- кегли;
- мячи для метания;
- аптечка медицинская

**Календарно - тематическое планирование по предмету физическая культура
2019-2020 учебный год 3 «А» класс**

№ урока	Раздел. Тема урока.	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1	Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями.	1	03.09	
2	История физической культуры в древних обществах, Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью.	1	05.09	
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью				
3	Оценка основных двигательных качеств. Измерение длины и массы тела.	1	06.09	
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
4	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.	1	10.09	
Раздел 5. Спортивно - оздоровительная деятельность				
Легкая атлетика (10 ч)				
5	Лёгкая атлетика.	1	12.09	
6	Лёгкая атлетика.	1	13.09	
7	Лёгкая атлетика.	1	17.09	
8	Лёгкая атлетика.	1	19.09	
9	Лёгкая атлетика.	1	20.09	
10	Лёгкая атлетика.	1	24.09	
11	Лёгкая атлетика.	1	26.09	
12	Лёгкая атлетика.	1	27.09	
13	Лёгкая атлетика.	1	01.10	
14	Лёгкая атлетика.	1	03.10	
Подвижные и спортивные игры. (9 ч)				
15	Подвижные и спортивные игры.	1	04.10	
16	Подвижные и спортивные игры.	1	08.10	
17	Подвижные и спортивные игры.	1	10.10	
18	Подвижные и спортивные игры.	1	11.10	
19	Подвижные и спортивные игры.	1	15.10	
20	Подвижные и спортивные игры.	1	17.10	
21	Подвижные и спортивные игры.	1	18.10	
22	Подвижные и спортивные игры.	1	22.10	
23	Подвижные и спортивные игры.	1	24.10	
Гимнастика с основами акробатики. (4 ч)				
24	Гимнастика с основами акробатики.	1	25.10	
25	Гимнастика с основами акробатики.	1	05.11	
26	Гимнастика с основами акробатики.	1	07.11	
27	Гимнастика с основами акробатики.	1	08.11	
Раздел 1,4 Знания о физической культуре. Физкультурно-оздоровительная деятельность				

28	История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1	08.11	
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
29	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения для профилактики нарушения зрения.	1	12.11	
Раздел 2, 4. Организация здорового образа жизни. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
30	Правила личной гигиены. Физические упражнения для физкультминуток.	1	14.11	
Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность				
Подвижные и спортивные игры. (9 ч)				
31	Подвижные и спортивные игры.	1	15.11	
32	Подвижные и спортивные игры.	1	19.11	
33	Подвижные и спортивные игры.	1	21.11	
34	Подвижные и спортивные игры.	1	22.11	
35	Подвижные и спортивные игры.	1	26.11	
36	Подвижные и спортивные игры.	1	28.11	
37	Подвижные и спортивные игры.	1	29.11	
38	Подвижные и спортивные игры.	1	03.12	
39	Подвижные и спортивные игры.	1	05.12	
Гимнастика с основами акробатики. (10 ч)				
40	Гимнастика с основами акробатики.	1	06.12	
41	Гимнастика с основами акробатики.	1	10.12	
42	Гимнастика с основами акробатики.	1	12.12	
43	Гимнастика с основами акробатики.	1	13.12	
44	Гимнастика с основами акробатики.	1	17.12	
45	Гимнастика с основами акробатики.	1	19.12	
46	Гимнастика с основами акробатики.	1	20.12	
47	Гимнастика с основами акробатики.	1	24.12	
48	Гимнастика с основами акробатики.	1	26.12	
49	Гимнастика с основами акробатики.	1	27.12	
Лыжная подготовка. (23 ч)				
50	Лыжная подготовка.	1	14.01	
51	Лыжная подготовка.	1	16.01	
52	Лыжная подготовка.	1	17.01	
53	Лыжная подготовка.	1	21.01	
54	Лыжная подготовка.	1	23.01	
55	Лыжная подготовка.	1	24.01	
56	Лыжная подготовка.	1	28.01	
57	Лыжная подготовка.	1	30.01	
58	Лыжная подготовка.	1	31.01	
59	Лыжная подготовка.	1	04.02	
60	Лыжная подготовка.	1	06.02	
61	Лыжная подготовка.	1	07.02	
62	Лыжная подготовка.	1	11.02	
63	Лыжная подготовка.	1	13.02	
64	Лыжная подготовка.	1	14.02	
65	Лыжная подготовка.	1	18.02	
66	Лыжная подготовка.	1	20.02	
67	Лыжная подготовка.	1	21.02	

68	Лыжная подготовка.	1	25.02	
69	Лыжная подготовка.	1	27.02	
70	Лыжная подготовка.	1	28.02	
71	Лыжная подготовка.	1	03.03	
72	Лыжная подготовка.	1	05.03	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
73	Основные двигательные качества человека. Физическая культура народов разных стран.	1	06.03	
Гимнастика с основами акробатики. (6 ч)				
74	Гимнастика с основами акробатики.	1	10.03	
75	Гимнастика с основами акробатики.	1	12.03	
76	Гимнастика с основами акробатики.	1	13.03	
77	Гимнастика с основами акробатики.	1	17.03	
78	Гимнастика с основами акробатики.	1	19.03	
79	Гимнастика с основами акробатики	1	20.03	
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность.				
Подвижные и спортивные игры. (10 ч)				
80	Подвижные и спортивные игры.	1	31.03	
81	Подвижные и спортивные игры.	1	02.04	
82	Подвижные и спортивные игры.	1	03.04	
83	Подвижные и спортивные игры.	1	07.04	
84	Подвижные и спортивные игры.	1	09.04	
85	Подвижные и спортивные игры.	1	10.04	
86	Подвижные и спортивные игры.	1	14.04	
87	Подвижные и спортивные игры.	1	16.04	
88	Подвижные и спортивные игры.	1	17.04	
89	Подвижные и спортивные игры.	1	21.04	
Легкая атлетика. (16 ч)				
90	Легкая атлетика.	1	23.04	
91	Легкая атлетика.	1	24.04	
92	Легкая атлетика.	1	28.04	
93	Легкая атлетика.	1	30.04	
94	Легкая атлетика.	1	05.05	
95	Легкая атлетика.	1	07.05	
96	Легкая атлетика.	1	08.05	
97	Легкая атлетика.	1	12.05	
98	Легкая атлетика.	1	14.05	
99	Легкая атлетика.	1	15.05	
100	Легкая атлетика.	1	19.05	
101	Легкая атлетика.	1	21.05	
102	Легкая атлетика.	1	22.05	
103	Легкая атлетика.	1	26.05	
104	Легкая атлетика.	1	28.05	
105	Легкая атлетика.	1	29.05	
	Всего:	105 ч		

