

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
начальная общеобразовательная школа № 689
Невского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ начальная школа №689 Невского района Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
ГБОУ начальной школы №689
Невского района Санкт-Петербурга
(протокол № 1 от 30.08 2018 г.)



УТВЕРЖДЕНА
приказом от 30.08.18 г. № 59-09
Директор
ГБОУ начальной школы №689
Невского района Санкт-Петербурга
_____ Е.Е. Мельникова

**Рабочая программа
по физической культуре 3 «Б» класса
2018-2019 учебный год**

Разработчик: Буравцев Д.Б.

Санкт-Петербург

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009 г) и авторской программы Т. В. Петрова, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С. Петрова.

Данная рабочая программа и календарно-тематическое планирование рассчитано на 102 часа в год (3 часа в неделю).

Цель обучения предмету – 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 с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанки и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение 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.

Основное содержание учебного курса

Раздел 1. Знания о физической культуре (5 ч)

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.

Внешнее строение тела 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 (2 ч)

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

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

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 (4 ч)

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 (89 ч)

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Легкая атлетика. (23 ч) Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.

Гимнастика с основами акробатики. (23 ч) Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры; акробатические упражнения, кувырки, перекаты, снарядная гимнастика.

Лыжная подготовка. (19 ч) Лыжные ходы; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры. (24 ч) На свежем воздухе и в помещении, спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре в 3 классе.

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;
- 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;

- 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 (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки);
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым 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 лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

Формы контроля.

В целях систематического контроля над уровнем знаний, умений и навыков учащихся предлагаются:

- учёт
- самостоятельное выполнение
- проверка домашнего задания
- опрос;
- демонстрация;
- наблюдение;
- тестирование;
- практическое выполнение.

Технологии, методики:

- ✓ уровневая дифференциация;
- ✓ проблемное обучение;
- ✓ информационно-коммуникационные технологии;
- ✓ здоровьесберегающие технологии.

3 класс Уровень физической подготовленности учащихся 9 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.3
		Бег 60м	11.8	11,2	10.8	12.2	11.4	10.8
		Бег 1000 м (мин.с)	6.0	5.3	5.0	7.0	6.3	6.0
2	Координационные	Челночный бег 3x10	10.2	9.9-9.3	8.8	10.8	10.3-9.7	9.3
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	120	130-150	175	110	135-150	160
4	Выносливость	6-минутный бег	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	1	3-5	7.5	2	6-9	13.0

6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	1	3-4	5	3	7-11	16
7	Ходьба на лыжах 1 км (мин. с)		9.0	8.3	8.0	9.3	9.0	8.3

Система оценки достижений учащихся.

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

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*

Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка выставляется в баллах, по текущим оценкам производится аттестация учащихся за четверть. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

Описание материально – технического обеспечения

- Государственного стандарта начального общего образования второго поколения по физической культуре, 2011.
- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физической культуре. Игровой подход: 3класс. – м.: ВАКО, 2008.
- Учебник: Физическая культура: учебник для 3-4 классов общеобразовательных учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С. Петров - М.: Вентана-Граф. 2014г.
- Методическое письмо «О преподавании учебных предметов начальной школы в условиях введения Федерального компонента государственного стандарта общего образования».
- Программа: Физическая культура 1-4 классы / Т.В. Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С. Петров - М.: Вентана-Граф. 2014г.

Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов Федерального компонента Государственного стандарта общего образования.

3 класс Календарно-тематическое планирование

№ урока в году	№ урока по теме, разделу	Тема урока	Дата	
			План	Факт
Раздел 1. Знания о физической культуре (5 ч)				
1	1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры Ф-1. История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью		
2	2	История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью		
3	3	Физическая культура народов разных стран		
4	4	Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями		
5	5	Основные двигательные качества человека		
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч) Лёгкая атлетика (11 ч)				
6	1	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой Ф-4. Беговые упражнения.		
7	2	Беговые упражнения на короткие дистанции.		
8	3	Бег на короткие дистанции (10 м)		
9	4	Бег на короткие дистанции (30 м)		
10	5	Бег на короткие дистанции (60 м)		
11	6	Бег на выносливость до 1 км.		
12	7	Бег с высоким подниманием бедра		
13	8	Высокий старт.		
14	9	Бег с ускорением.		

№ урока в году	№ урока по теме, разделу	Тема урока	Дата	
			План	Факт
15	10	Бег с равномерной скоростью.		
16	11	Челночный бег 3x10м.		
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (2 ч)				
17	1	Правильное питание		
18	2	Правила личной гигиены		
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)				
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (23 ч)				
19	<i>1</i>	Техника безопасности при занятиях акробатическими упражнениями Ф-3. Измерение длины и массы тела		
20	1	Акробатические упражнения.		
21	2	Строевые упражнения приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны). Лазание по гимнастической стенке разными способами.		
22	3	Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд). Акробатическая комбинация.		
23	4	Оценка основных двигательных качеств		
24	4	Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины)		
25	5	Лазание по канату.		
26	6	Ползание по-пластунски.		
27	7	Кувырок вперёд.		

№ урока в году	№ урока по теме, разделу	Тема урока	Дата	
			План	Факт
28	8	Инструктаж по Т.Б.Ф-1 на уроках физкультуры. Стойка на лопатках.		
29	9	Упражнения с гимнастической палкой.		
30	10	Лазанье и перелезание.		
31	11	Лазание по канату. Т.Б.Ф-3.		
32	12	Упражнения в равновесии.		
33	13	Упражнения в висе, в упоре.		
34	14	Кувырок вперёд, стойка на лопатках.		
35	15	Лазание по канату.		
36	16	Полоса препятствий.		
37	17	Упражнения в висе, в упоре.		
38	18	Лазание по гимнастической стенке разными способами.		
39	19	Упражнения в равновесии.		
40	20	Ползание по-пластунски.		
41	21	Лазанье и перелезание.		
42	22	Полоса препятствий. Отжимания.		
43	23	Акробатика. Лазание по канату.		
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)				
44	1	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток.		
45	2	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки		
46	3	Упражнения для профилактики нарушений зрения		
47	4	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств		

№ урока в году	№ урока по теме, разделу	Тема урока	Дата	
			План	Факт
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжная подготовка (19 ч)				
48	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях с лыжами Ф-5. Основные требования к одежде и обуви, правила поведения на лыжной гонке.		
49	2	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры Ф-1. Попеременный двухшажный ход.		
50	3	Попеременный двухшажный ход.		
51	4	Подъём способом «лесенка».		
52	5	Подъём способом «елочка».		
53	6	Подъём способом «лесенка» и «елочка».		
54	7	Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу.		
55	8	Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу.		
56	9	Спуски в основной стойке.		
57	10	Спуски в основной стойке.		
58	11	Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием.		
59	12	Скользящий шаг с палками.		
60	13	Т.Б Ф-5 Скользящий шаг с палками. Подъём ступающим шагом. Спуски в основной стойке.		
61	14	Попеременный двухшажный ход без палок. Подъём «Лесенкой». Спуски в высокой стойке.		
62	15	Попеременный двухшажный ход без палок. Спуски в низкой стойке.		
63	16	Попеременный двухшажный ход с палками. Встречная эстафета.		
64	17	Прохождение дистанции с равномерной скоростью.		
65	18	Прохождение дистанции 1000 м. (учёт)		

№ урока в году	№ урока по теме, разделу	Тема урока	Дата	
			План	Факт
66	19	Эстафета с этапом 100 м.		
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры (24 ч)				
67	1	Ловля и передача мяча на месте. Игры «Пятнашки», «Гонка мячей по кругу». Т.Б.Ф-2		
68	2	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Не давай мяч водящему».		
69	3	Ведение мяча на месте. Игра «Пятнашки»		
70	4	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Подвижная цель»		
71	5	Ведение мяча. Встречная эстафета с мячом.		
72	6	Бросок мяча в щит. Игра «Мяч соседу»		
73	7	Бросок мяча в кольцо. Эстафета «Передача мячей в колоннах».		
74	8	Бросок мяча в кольцо. Игра с элементами баскетбола «Два капитана».		
75	9	Игра «Перестрелка».		
76	10	Элементы футбола (удары по неподвижному мячу; остановка мяча; ведение мяча).		
77	11	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Не давай мяч водящему».		
78	12	Бросок мяча в кольцо. Игра с элементами баскетбола «Два капитана».		
79	13	Инструктаж по Т.Б.Ф-1, Ф-2 на уроках физкультуры. Бросок мяча в щит. Игра «Мяч соседу».		
80	14	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Подвижная цель»		
81	15	Ловля и передача мяча на месте.		
82	16	Упражнение «Догони мяч». Игра «Перестрелка».		
83	17	Эстафета «Передача мячей в колоннах».		
84	18	Бросок мяча в парах, в стену, в щит. Игра «Мяч соседу»		
85	19	Подвижная игра «Волна».		
86	20	Подвижные игры в зале и на свежем воздухе.		

№ урока в году	№ урока по теме, разделу	Тема урока	Дата	
			План	Факт
87	21	Подвижная игра с мячом «Охотники и утки».		
88	22	Подвижные игры «Воробьи-вороны», «Мышеловка».		
89	23	Подвижные игры с прыжками и бегом.		
90	24	Подвижные игры.		
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лёгкая атлетика (12 ч)				
91	<i>1</i>	Бег с изменением направления. Т.Б.Ф-4		
92	2	Прыжки в длину с места и с разбега		
93	3	Прыжки в высоту способом «перешагивания».		
94	4	Метания малого мяча. Учет бега 3x10м.		
95	5	Учёт бега 30 м с высокого старта.		
96	6	Тестирование на гибкость: наклон вперёд.		
97	7	Метание мяча на дальность и в цель.		
98	8	Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия.		
99	9	Подтягивание в висе лёжа, согнувшись.		
100	10	Тестирование бега на 1000 м		
101	11	Прыжки со скакалкой.		
102	12	Спортивные игры.		

