

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Средняя общеобразовательная школа № 13**  
**с углублённым изучением отдельных предметов»**  
**г. Губкина Белгородской области**

<b>«Согласовано»</b> Руководитель ШМО _____ Кондратьева Т.И.  Протокол № ____ от « ____ » _____ 2013 г.	<b>«Согласовано»</b> Зам. директора по УВР МБОУ «СОШ № 13 с УИОП» г.Губкина Белгородской области _____ Ковалёва Л.П.  « ____ » _____ 2013 г.	<b>«Утверждаю»</b> Директор МБОУ «СОШ № 13 с УИОП» г.Губкина Белгородской области _____ Солдатов Т.В.  Приказ № ____ от « ____ » _____ 2013 г.
--	---	--

**Рабочая программа**  
**Щегликовой Надежды Николаевны**  
**по учебному предмету**  
**«Физическая культура»**  
**3 классов**  
**Базовый уровень**

**2013-14 учебный год**

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана для обучения в 3 классах МБОУ «СОШ №13 с УИОП» г. Губкина и составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, концепции учебно-методического комплекта «Перспективная начальная школа» и «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича; Просвещение 2010 и Примерной программы по учебным предметам. Начальная школа.- М.: Просвещение, 2011. (Стандарты второго поколения).

**Целью** физического воспитания в начальной школе является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движения;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах, инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-

оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

### **ОЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 классы из расчета 3 ч в неделю (всего 405 ч). В 3 классе - 102 ч. 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». Рабочая программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

В программу не внесены изменения.

## ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ценностные ориентиры содержания образования сформулированы в Стандарте и Образовательной программе. В силу особенностей учебного предмета выделяем:

- *Ценность физического и духовного саморазвития* – интерес к развитию физических качеств и духовных качеств личности.

- *Ценность нравственных чувств* - нравственный выбор; справедливость; милосердие; честь; достоинство; уважение к родителям; уважение достоинства человека, ответственность и чувство долга; забота и помощь, мораль, честность, щедрость, забота о старших и младших; толерантность.

- *Ценность трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни* - уважение к труду; творчество и созидание; стремление к познанию и истине; целеустремлённость и настойчивость; бережливость; трудолюбие.

- *Ценность природы, окружающей среды* - родная земля; заповедная природа; экологическое сознание.

- *Ценность прекрасного* - красота; гармония; духовный мир человека; эстетическое развитие, самовыражение в творчестве и искусстве.

Система ценностей важна, они дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций в физическом воспитании.

## ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

### 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 двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- планирование занятий физическими упражнениями в 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.

### **Программа обеспечена следующим учебно-методическим комплектом:**

Физическая культура, учебник для общеобразовательных учреждений «Физическая культура», В.И. Лях.- М.: Просвещение – 2011

**Формы организации учебного процесса:** коллективные, групповые, индивидуальные.

### **Содержание курса**

#### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первые соревнования. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физической деятельности.**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** *Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых упражнений.

*Акробатические упражнения.* Упоры, седы, упражнения в группировке, перекувы, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положении лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи

*Гимнастические комбинации.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув колени, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжки с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, челночный бег, высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге, на двух ногах на месте и с продвижением; в длину, в высоту, прыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможение

**Подвижные и спортивные игры.** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метание и броски, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию

***На материале спортивных игр.***

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча, подача мяча, прием мяча, передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

**Формы и средства текущего контроля:** эстафеты, соревнования, сдача нормативов, зачеты.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	<b>Базовая часть</b>	78 ч.
1.1	<i>Основы знаний о физической культуре</i>	
1.2	Подвижные игры	18 ч.
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18 ч.
1.4	Легкоатлетические упражнения	21 ч.
1.4	Лыжная подготовка	21 ч.
2.	<b>Вариативная часть</b>	24ч.
2.1	Подвижные и спортивные игры	24 ч.
	Итого	102 ч