

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы

«Гимназия № 710 им. Народного учителя СССР В.К. Жудова»

**РАССМОТРЕНА**

На педагогическом совете гимназии

Протокол № 69

от «31» Августа 2016 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор гимназии № 710

Сомов Д.С.



**Рабочая программа учебного курса  
По изучению «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»**

**3 класса**

**Срок реализации: 1 учебный год**

**Составитель: Бобков С.В.**

**2016-2017 учебный год**

1.	Пояснительная записка .....	3
2.	Содержание учебного предмета.....	4
3.	Календарно-Тематическое планирование .....	7

### 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на 2016-2017 составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. РАСПОРЯЖЕНИЯ Правительства РФ от 07.02.2011 N 163-р "О КОНЦЕПЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОЙ ЦЕЛЕВОЙ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ НА 2011-2015 ГОДЫ"
2. Федерального государственного стандарта основного общего образования, (или среднего (полного) общего образования) по физической культуре, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089с ориентацией на новые стандарты образования.
3. Закона Российской Федерации «Об образовании» (статья 7).
4. Московского базисного учебного плана общеобразовательных учреждений, разработанного на основе Федерального базисного учебного плана 2011-2012 года.
5. Примерной государственной программы основного общего образования (или среднего (полного) общего образования) по физической культуре.
6. Авторской программы по учебному предмету «Физическая культура. Программы общеобразовательных учреждений. 1-4 классы», А.П. Матвеев, 2014

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

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

- **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; развитие двигательных способностей
- **обучение** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- **содействие** воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

#### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с федеральным базисным учебным планом предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 классы. Программа предмета «Физическая культура» с 1 - 4 класс — по 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

#### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

По окончании 3 класса должны быть достигнуты определенные результаты

##### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
  - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
  - определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
  - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности

## **2. Содержание учебного предмета**

### **3 класс:**

**Знания о физической культуре.** Из истории физической культуры. Как измерить физическую нагрузку. Закаливание – обливание, душ.

**Способы физкультурной деятельности.** Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

**Физическое совершенствование.** Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

**Гимнастика с основами акробатики.** Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастическом бревне. Передвижения по гимнастической стенке и скамейке. Преодоление полосы препятствий.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту и длину. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Правила простейших соревнований.

**SNAG - гольф.** Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, чувства ритма, равновесия, выносливости, координационных способностей, дифференциации мышечных усилий

**Спортивные игры.** Футбол. Баскетбол. Волейбол.

**Подвижные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов.

### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### **3. Календарно-Тематическое планирование**

3 класс. Учитель физической культуры Бобков С.В.

Количество 3 часа в неделю.

Всего 102 часа в год.

Программа (автор, год издания): \_\_ А. П. Матвеев. Физическая культура.

Начальные классы. 2014 г. изд-во "Просвещение".

Тема	Количество часов
Легкая атлетика. Подвижные игры. SNAG гольф.	12
Спортивные игры. Подвижные игры. SNAG гольф.	12
Баскетбол. Подвижные игры. SNAG гольф.	9
Летающий мяч. SNAG гольф.	12

Настольный теннис. SNAG гольф.	9
Футбол. SNAG гольф.	12
Баскетбол. SNAG гольф.	9
Летающий мяч. SNAG гольф	15
Подвижные игры. SNAG гольф.	12