

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Калиновская средняя школа

<p>«Рассмотрено» на заседании МО учителей Руководитель МО: <i>Жук</i> / О.А. Жук / Протокол № 1 от 30.08.2017 г</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР: <i>Магалева</i> /Л.Н.Магалева/ 31.08.2017г</p>	<p>«Утверждено» Директор школы: <i>Иванова</i> /Л.А. Иванова/ Проваз № 153 от 01.09.2017 г</p>
---	---	--



Рабочая программа

По предмету (курсу) Финансовая культура

Класс 3 уровень программы базовый на 2017-2018 учебный год

Педагог: Варламова Екатерина Викторовна, учитель физической культуры, первая квалификационная категория

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа: 3 класс. Учебно – методический комплект «Планета знаний»: русский язык, литературное чтение, математика, окружающий мир, музыка, изобразительное искусство, технология, физическая культура.– М.: Астрель, 2012.; примерной программы начального общего образования по окружающему миру с учетом авторской программы «Физическая культура» Т.С. Лисицкой, Л.А. Новиковой: программа, тематическое планирование, методические рекомендации / Т.С. Лисицкой, Л.А. Новиковой.- Москва: Астрель, 2012. - (Планета знаний).

Рабочая программа для 3 класса ориентирована на использование учебника: Физическая культура:

3-й класс: учебник . / Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова Москва: АСТ: Астрель, 2013.

Сроки реализации рабочей программы: 1 год, 3 часа в неделю, 105 часов в год.

Общая характеристика учебного предмета

Целью программы по физической культуре является гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни.

Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию универсальных компетенций, таких как:

- умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.

В соответствии с целями и методической концепцией авторов можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение результатов.

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её 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, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. Образовательная задача

- Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;
- Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

3. Воспитательная задача

- Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;
- Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

Содержание предмета

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

2. Планируемые результаты изучения предмета

Данная программа обеспечивает достижение необходимых личностных, метапредметных, предметных результатов освоения курса, заложенных в ФГОС НОО.

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни;
 - познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
 - понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
 - понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
 - способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
 - понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
 - саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся: руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;

- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической

нагрузки;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека. *Учащиеся получат возможность научиться:*
- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации. *Учащиеся получат возможность научиться:*
- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока).История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.Способы физической культуры (в течение года) Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закалывающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул. Физическое совершенствование (102 часа)Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

Лёгкая атлетика (24 часа)

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Гимнастика с основами акробатики (24часа)

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см),

ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе. (20 ч)

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».

Лёгкая атлетика и подвижные игры (34 часов)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором уч-ся демонстрирует	За тот же ответ, если в нем содержатся	За ответ, в котором отсутствует	За непонимание и незнание материала

глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	небольшие неточности и незначительные ошибки.	логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	программы.
--	---	---	------------

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Уч-ся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Уч-ся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

4. Уровень физической подготовленности учащихся.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

4. Календарно-тематическое планирование

№ П/П	Тема урока	Кол- во	Дата	
			план	факт
1	Легкая атлетика и подвижные игры (24 ч). Правила поведения на занятиях легкой атлетикой и подвижными играми.	1	01.09	
2	История зарождения физической культуры на территории Древней Руси	1	05.09	
3	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств	1	06.09	
4	История возникновения Олимпийских игр	1	08.09	
5	Передвижение по диагонали.	1	12.09	
6	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1	13.09	
7	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	15.09	
8	Челночный бег 3X 10 м	1	19.09	
9	Бег с изменением частоты и длины шагов.	1	20.09	
10	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек.	1	22.09	
11	Прыжки на двух ногах через скакалку , вращая ее назад	1	26.09	
12	Равномерный медленный бег	1	27.09	
13	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	29.09	
14	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1	03.10	
15	Метание теннисного мяча в вертикальную цель	1	04.10	
16	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	06.10	
17	Броски набивного мяча(1кг) от груди на дальность	1	10.10	
18	Прыжки через скакалку с продвижением вперед	1	11.10	
19	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	13.10	
20	Преодоление препятствий.	1	17.10	
21	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1	18.10	
22	Передача и ловля волейбольного мяча в парах.	1	20.10	
23	Подвижные игры.	1	24.10	
24	Подвижные игры.	1	25.10	
Гимнастика с основами акробатики (24ч)				

25	Правила поведения на уроках гимнастики	1	27.10	
26	Кувырок вперед.	1	07.11	
27	Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений	1	08.11	
28	Формирование правильной осанки.	1	10.11	
29	Стойка на лопатках из упора присев.	1	14.11	
30	Лазание по гимнастической стенке.	1	15.11	
31	«Мост» из положения лежа на спине	1	17.11	
32	Полоса препятствий.	1	21.11	
33	Вис, согнув ноги.	1	22.11.	
34	Комплекс ритмической гимнастики.	1	24.11	
35	Комплекс ритмической гимнастики.	1	28.11	
36	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой	1	29.11	
37	Перелезание через препятствие	1	01.12	
38	Развитие силы	1	5.12	
39	Вис на согнутых руках.	1	06.12	
40	Переползание по-пластунски	1	08.12	
41	Развитие быстроты	1	12.12	
42	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	1	13.12	
43	Комбинация из элементов акробатики.	1	15.12	
44	Формирование правильной осанки	1	19.12	
45	Развитие координационных способностей.	1	20.12	
46	Полоса препятствий	1	22.12	
47	Подвижные игры	1	26.12	
48	Подвижные игры	1	27.12	
49	Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (20ч) Правила поведения на уроках на лыжной подготовке	1	29.12	
50	Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств.	1	12.01	
51	Повороты переступанием на месте	1	16.01	
52	Поворот переступанием в движении.	1	17.01	
53	Попеременный двухшажный ход	1	19.01	
54	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	22.01	
55	Спуск в основной стойке.	1	24.01	

56	Спуск в низкой стойке.	1	26.01	
57	Совершенствовать спуск в низкой стойке	1	20.01	
58	Подъём «Лесенкой»	1	31.01	
59	Подъём «Ёлочкой»	1	02.02	
60	Подъём «Ёлочкой». Спуск в основной стойке.	1	06.02	
61	Торможение падением	1	07.02	
62	Равномерное передвижение по дистанции	1	09.02	
63	Торможение «Плугом»	1	13.02	
64	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах	1	14.02	
65	Спуски и подъёмы изученными способами	1	16.02	
66	Равномерное передвижение	1	20.02	
67	Эстафеты и подвижные игры на лыжах.	1	21.02	
68	Эстафеты и подвижные игры на лыжах.	1	27.02	
70	Легкая атлетика и подвижные игры(34ч) Техника безопасности на занятиях атлетикой и подвижными играми	1	28.02	
71	Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств	1	02.03	
72	Бросок мяча одной от плеча	1	06.03	
73	Передача и ловля волейбольного мяча в парах	1	07.03	
74	Бросок мяча одной от плеча	1	09.03	
75	Передача и ловля волейбольного мяча в парах	1	13.03	
76	Смыкание приставными шагами в шеренге.	1	14.03	
77	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1	16.03	
78	Прыжки с высоты	1	20.03	
79	Совершенствование прыжка в длину способом согнув ноги	1	21.03	
80	Броски набивного мяча (1кг) из-за головы на дальность	1	23.03	
81	Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперед - вверх	1	03.04	
82	Метание малого мяча на дальность.	1	04.04	
83	Соревновательные упражнения и их отличия от физических упражнений.	1	06.04	
84-85	Ведение баскетбольного мяча	2	10.04 11.04	
86-87	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	2	13.04 17.04	

88-89	Ведение футбольного мяча.	2	18.04 20.04	
90	Совершенствование элементов спортивных игр	1	24.04	
91-92	Бег на 30 м	2	25.04 27.04	
93	Челночный бег 3X10 м.	1	02.05	
94	Совершенствование элементов спортивных игр	1	04.05	
95-96-97	Подвижные игры и эстафеты	3	8.05 11.05 15.05	
98-99	Совершенствование и развитие основных физических способностей	2	16.05 18.05	
100-101-102	Подвижные игры и эстафеты	3	22.05 23.05 25.05	
103-104-105	Подвижные игры и эстафеты	3	29.05 30.05	

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ

Спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки, гимнастические маты, скамейки, шведские стенки, гимнастические снаряды, и т. д.).

1. Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Физическая культура. 3 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.
2. Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Спортивный дневник школьника. 3 класс. Рабочая тетрадь. — М.: АСТ, Астрель.
3. Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Обучение в 3 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.