

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 581 с углублённым изучением технологии  
Приморского района Санкт-Петербурга**

**Принята** педагогическим Советом  
ГБОУ школы № 581  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
От «31» августа 2017 года  
Протокол № 33

**Утверждена**  
Приказ от «01» сентября 2017г  
№ 182-д  
Директор ГБОУ школы № 581  
\_\_\_\_\_ Меиссе И.О.



**Рабочая программа курса  
Физическая культура  
для 3 «А» класса  
на 2017-2018 учебный год**

Учитель: Кирюшкина Т.И.

**Санкт-Петербург**

**2017**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**  
**по физической культуре для учащихся**  
**III КЛАССА**

Настоящая рабочая программа составлена на основе следующих документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373».
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего основного общего, среднего общего образования»;
- Распоряжением Комитета по образованию от 14.03.2016 № 838-р «О - формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные образовательные программы, в 2017-2018 учебном году»;
- Распоряжением Комитета по образованию от 20.03.2017 № 931-р «О - формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные образовательные программы на 2017-2018 учебный год»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от (редакция 26.01.2216) №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего основного общего, среднего общего образования»;
- ООП ООИ одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. №1/15);
- Образовательной программой начального общего образования для 1-4 классов, принятой в новой редакции (приказ от 26.05.2016 №121-д) в соответствии с изменениями ФГОС от 31.12.15г. №1576;
- О введении третьего дополнительного часа по физической культуре в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 № 30-51-197/20;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования.
- «О внесении изменений в федеральный компонент государственных общеобразовательных стандартов начального, основного общего и среднего

полного общего образования». (Распоряжение Правительства РФ от 28.01.2012 г. № 84-р).

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. От 21.04.2011г.).
- Национальной доктрины образования в Российской Федерации. Постановления правительства РФ от 04.10.2000 №751
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;
- Локальными актами ГБОУ;
- Уставом школы.

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

**Целью физического воспитания** в школе является содействие всестороннему, гармоничному развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры. Ее слагаемые – крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих **образовательных задач**:

— совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазаньи, метании и плавании;

— обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

— развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

— формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

— развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

— обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, предлагаемая учебная программа характеризуется **направленностью**:

— на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

— на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

— на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в

логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Для прохождения программы по физическому воспитанию в начальной школе используются следующие учебники:**

Уровень	Программа	Тип классов	К-во часов в неделю	Учебники
Базовый	Авторская	1-4	3	Лях, В.И. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. П.А. Киселев «Настольная книга учителя ФК», издательство «Глобус». 2008г. Ю.М. Портнова, Ю.Д. Железняк «Спортивные игры» издательство «Академия» Москва 2001г. Ю.Д. Железняк Подвижные игры - практический материал, издательство «Спорт Академ Пресс» 2002г

## Содержание курса:

**Программа состоит из трех разделов:** «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела *«Знания о физической культуре»* соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел *«Способы физкультурной деятельности»* соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела *«Физическое совершенствование»* ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим темам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Кроссовая подготовка», «Спортивные игры», и «Плавание». При этом подвижные игры, исходя из предметности содержания и

направленности, также соотносятся с этими видами спорта. В учебной программе общеразвивающие упражнения согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Эти упражнения объединены в самостоятельную тему, которая завершает изложение учебного материала каждого класса. Такая структура раздела «Физическое совершенствование» позволяет отбирать физические упражнения и разрабатывать на их основе различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В III классе в программный материал вводится обучение школьников плаванию. При этом увеличивается объем физических упражнений повышенной координационной сложности из базовых видов спорта (легкой атлетики, гимнастики и акробатики, футбола, волейбола и баскетбола), прикладных физических упражнений с использованием спортивного инвентаря и оборудования.

Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями. По мере усвоения этих знаний во II и III классах вводятся сведения, касающиеся основных понятий физического воспитания (физическая подготовка и физические качества, физические упражнения и формы организации самостоятельных занятий).

Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью, оказания доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

*Для полной реализации содержания настоящей программы по физической культуре руководству школы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, создавать внутришкольные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.*

## Распределение учебного времени на различные виды программного материала.

### 3 класс.

3 часа в неделю – 102 часов учебный год.

№ п/п	Вид программного материала	
		3
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>63</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	процесс
1.2	Подвижные игры	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	15
1.4	Легкоатлетические упражнения	18
1.5	Плавание	-
1.6	Лыжная или кроссовая подготовка	12
<b>Всего:</b>		<b>63</b>
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть:</b>	<b>39</b>
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	18
2.2	Гимнастика с элементами акробатики.	12
2.3	Легкая атлетика	9

2.4	Плавание	-
2.5	Лыжная или кроссовая подготовка	-
<b>Всего:</b>		<b>39</b>
	<b>Итого по видам программного материала за учебный год:</b>	<b>102</b>
1	Подвижные игры	36
2	Гимнастика с элементами акробатики	27
3	Легкая атлетика	27
4	Плавание	-
5	Лыжная или кроссовая подготовка	12
<b>ИТОГО:</b>		<b>102</b>

### Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся III класса должны:

**Должен научиться:**

- знать о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- знать о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- знать об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол, пионербол.

**Получит возможность научиться:**

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Таблица 3

Контрольные упражнения	уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивания, из виса стоя (кол-во раз)	5	4	3	-	-	-
Подтягивания, из виса лежа (кол-во раз)	18	15	10	12	10	8
Бег 60м (сек)	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000м (мин)	5,00	5,30	6,00	6,00	6,40	7,00
Плавание 50 м	Без учета времени					
Упр-я на пресс лежа на спине за 30 (сек)	25	20	17	23	18	15
Прыжок в длину с места (см)	150	130	120	145	125	115

**Формы организации обучения:** индивидуальная, групповая, поточногрупповая, фронтальная.

**Образовательные технологии, используемые при обучении физической культуре:** традиционного обучения (по всем разделам программы), здоровьесберегающие (легкая атлетика, кроссовая или лыжная подготовка), игровые (подвижные игры), личностно-ориентированный подход (по всем разделам программы), соревновательные (легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры, кроссовая подготовка).