

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 156
с углубленным изучением информатики
Калининского района
Санкт - Петербурга

«Разработано и принято»
Педагогическим советом
Протокол № 64
«31» августа 2018г.

«Утверждаю»
Директор
А.Е.Белик
Приказ № 157 от
«01» сентября 2018г.

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
3-4 класс
УМК «Школа 2100»
Составители: Подольская Марина Валерьевна

г. Санкт – Петербург
2018г

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основании:

1. Федерального Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 03.08.2018 года);
2. Требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденным приказом МО РФ от 06.10.2009 №373 (с изменениями, внесенными: приказом Минобрнауки России от 26 ноября 2010 года № 1241; приказом Минобрнауки России от 22 сентября 2011 года № 2357; приказом Минобрнауки России от 18 декабря 2012 года № 1060; приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года № 1643; приказом Минобрнауки России от 18 мая 2015 года № 507)
3. Приказа Минобрнауки России от 5 июля 2017 г. № 629 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253»;
4. Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ № 156;
5. Учебного плана ГБОУ СОШ № 156
6. СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189).
7. Примерной программы по физической культуре и на основе авторской программы «Физическая культура» Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадына 1-4 классы Образовательная система «Школа 2100». Данная программа рассчитана на 3 часа изучения предмета в неделю.

Цели и задачи обучения.

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 определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- **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, ее 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;
- **обучение** простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа по физической культуре предназначена для реализации в общеобразовательной школе. Ориентирована на обучающихся 1-4 классов. Составлена на основе примерной программы начального общего образования по физической культуре, авторской программы «Физическая культура» 1-4 классы Б.Б.Егоров, Ю.Е.Пересадына, образовательная система «Школа 2100». Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями 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 двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и

укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки» и «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура»

Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования предмет «Физическая культура» изучается с 1-го по 4-й класс. Предмет «Физическая культура» относят к предметной области «Физическая культура». Реализуется за счет часов, предусмотренных обязательной частью учебного плана начального общего образования. Программный материал делится на две части. Общий объём учебного времени составляет 414 часов. На каждую учебную неделю с 1-го по 4-й класс выделяется по три урока физической культуры, 1 класс – 99 часов в год (33 учебные недели), 2-4 классы – 102 часа в год (34 учебных недели). В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

Планируемые результаты обучения.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Учащиеся 3 -4 классов должны демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	4 и выше	2-3	1			
Подтягивание в висе лёжа согнувшись, кол-во раз				14 и выше	6-10	3 и ниже
Бег на 30м, сек.	5,6 и менее	7,3-6,2	7,5 и более	5,8 и менее	7,5-6,4	7,6 и более

Челночный бег 3*10 м, с	9,9 и менее	10,8-10,3	11,2 и более	10,2 и менее	11,3-10,6	11,7 и более
Прыжок в длину с места, см	155 и более	115-135	100 и менее	150 и более	110-130	90 и менее
6-минутный бег, м	1100 и более	730-900	700 и менее	900 и более	600-800	500 и менее
Наклон вперед из положения сидя, см	9 и более	3-5	1 и менее	11,5 и более	6-9	2 и менее

Основы знаний и физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Культурно-исторические основы

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приёмы закаливания

Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Подвижные игры на основе Баскетбола (24 час)

Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Гимнастика (21 час)

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика (21 час)

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с прыжками, с ускорением, с изменением направления движения; из разных исходных положений; челночный бег. Прыжковые упражнения: на одной и двух ногах; на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка (21 час)

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Подвижные игры (24 часов)

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасности.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (1-4 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	<i>Базовая часть</i>	80	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
1.2	Подвижные игры	20	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	22	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	21	21	21	21
2	<i>Вариативная часть</i>	19	24	24	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	19	24	24	24
	ИТОГО:	99	102	102	102

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
	3 класс	
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний по физической культуре	в процессе урока
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.3	Легкая атлетика	21
1.4	Кроссовая подготовка	21
1.5	Подвижные игры	18
2	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры на основе баскетбола	24
	Итого	102
	4 класс	
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний по физической культуре	в процессе урока
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.3	Легкая атлетика	21
1.4	Кроссовая подготовка	21
1.5	Подвижные игры	18
2	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры на основе баскетбола	24
	Итого	102