
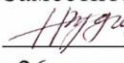



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 168
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

| | |
|--|---|
| <p>УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ гимназия № 168  /С.А. Лебедева «31» августа 2016 г. Приказ № 94-1/о от 31.08.2016г.</p> | <p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Т.Н.Рудник «26» августа 2016 г.</p> |
| <p>РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей начальных классов Протокол № 1 от 26 августа 2016 г. Руководитель МО  /И.Г.Петрова</p> | <p>ПРИНЯТО на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 31 августа 2016 г.</p> |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

Класс 3 «А», 3 «Б»

2016- 2017 учебный год

Ф.И.О. учителя:

Климова А.В., первая категория

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2016

Пояснительная записка к рабочей программе по курсу

« Физическая культура» 3 класс

Нормативная основа программы

- Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373.
- Попова Е.В., Старолаванникова О.В. Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга. СПб АППО, 2012.
- Образовательная программа НОО ГБОУ гимназия №168 Центрального района Санкт-Петербурга – 2016 г.
- Учебный план ГБОУ гимназия №168 Центрального района Санкт-Петербурга – 2016-2017 г

Общая характеристика предмета

Одним из самых массовых и доступных средств физического воспитания детей, начиная с самого раннего возраста являются подвижные игры. Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях.

При проведении занятий можно выделить два направления:

оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;

повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям учебной программы.

Подвижные игры — это еженедельные занятия физическими упражнениями как на открытом воздухе, так и на уроках в школе. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Программа курса рассчитана для детей начальной школы и составляет 3 класс-34ч.

Основные цели курса:

- 1)популяризация подвижных игр;
- 2) дать возможность каждому ребёнку побывать в движении, почувствовать своё тело;

- 3) развитие мышечной активности;
- 4) осознание необходимости заниматься спортом, развивать собственные физические возможности;
- 5) формирование у учащихся сознания необходимости подвижных игр для сохранения собственного здоровья.

Основные задачи курса:

- 1) укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию;
- 2) содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них;
- 3) воспитывать у детей необходимые морально-волевые и физические качества;
- 4) прививать учащимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

Универсальные учебные действия:

Личностные универсальные учебные действия:

- ✓ мотивационная основа на занятиях подвижных игр;
- ✓ учебно-познавательный интерес к занятиям подвижных игр.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- ✓ умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);
- ✓ планировать свои действия при игре;
- ✓ учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- ✓ адекватно воспринимать оценку учителя;
- ✓ оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные универсальные учебные действия:

- ✓ осуществлять анализ выполненных действий при игре;
- ✓ активно включаться в процесс выполнения заданий ;
- ✓ выражать творческое отношение к выполнению заданий.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- ✓ - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
- ✓ - участвовать в коллективном обсуждении.

Планируемые результаты:

- ✓ у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- ✓ сформировано начальное представление о культуре движения;
- ✓ младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- ✓ обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;
- ✓ умение работать в коллективе.
- ✓ снижение заболеваемости школьников.
- ✓ снижение психоэмоциональных расстройств.

Календарно-тематическое планирование

3 класс (34 часа)

| № п\п | <u>Название игры</u> | <u>Цель игры</u> | <u>По плану</u> | <u>Факт</u> | <u>Клас с</u> |
|--------------|---|--|------------------------------|--------------------|--------------------------|
| 1 | День знаний. Инструктаж по Т.Б. Построение в зале. | Развивать ориентацию в пространстве | 01.09 02.09 | | 3а 3б |
| 2 | Т.Б. Подвижная игра «Капитаны». | Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках на месте в высоту. | 08.09 09.09 | | 3а 3б |
| 3 | Т.Б. Подвижная игра «У кого мяч?» | Развивать у детей внимание, наблюдательность, координацию движения. | 15.09 16.09 | | 3а 3б |
| 4 | Т.Б. Подвижная игра «Белки в лесу» | Развивать у детей внимание, быстроту, ловкость. Упражнять в лазанье. | 22.09 23.09 | | 3а 3б |
| 5 | Т.Б. Подвижная игра «К своим флажкам» | Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге с увертыванием. | 29.09 30.09 | | 3а 3б |
| 6 | Т.Б. Подвижная игра «Перебежки» | Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании в подвижную цель. | 06.10 07.10 | | 3а 3б |
| 7 | Т.Б. Подвижная игра «Третий лишний» | Развивать у детей внимание. Упражнять в ходьбе по кругу. | 13.10 14.10 | | 3а 3б |
| 8 | Т.Б. Подвижная игра «Плети плетень» | Развивать у детей внимание, глазомер, координацию движений. Упражнять в метании | 20.10 21.10 | | 3а 3б |
| 9 | Т.Б. Подвижная игра «Кошка и мышка» | Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, беге, ловле. | 27.10 28.10 | | 3а 3б |
| 10 | Т.Б. Подвижная игра «Ловля мячей сачками» | Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании. | 10.11 11.11 | | 3а 3б |
| 11 | Т.Б. Подвижная игра «Не оставайся на полу (на земле)» | Развивать у детей ловкость, выдержку. Упражнять в прыжках, беге. | 17.11 18.11 | | 3а 3б |
| 12 | Т.Б. Подвижная игра «Затейники» | Развивать у детей находчивость, ловкость. | 24.11 25.11 | | 3а 3б |
| 13 | Т.Б. Подвижная игра «Мы веселые ребята...» | Развивать у детей умение выполнять движения по словесному сигналу. | 01.12 02.12 | | 3а 3б |

| | | | | | |
|----|--|---|------------------------------|--|------------------------|
| 14 | Т.Б. Подвижная игра «Серсо» | Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в метании, ловле, согласованности движений. | 08.12 09.12 | | 3а 3б |
| 15 | Т.Б. Подвижная игра «Сделай фигуру» | Развивать у детей равновесие. Упражнять в беге, подскоках. | 15.12 16.12 | | 3а 3б |
| 16 | Т.Б. Подвижная игра «Тетери» | Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках, ритмичности движений. | 22.12 23.12 | | 3а 3б |
| 17 | Т.Б. Подвижная игра «Карусель» | Развивать у детей ритмичность движений и умение согласовывать их со словами. Упражнять в беге, ходьбе по кругу и построении в круг. | 12.01 13.01 | | 3а 3б |
| 18 | Т.Б. Подвижная игра «Лошадки» | Развивать у детей умение действовать по сигналу и согласовывать движения друг с другом. Упражнять детей в ходьбе и беге. | 19.01 20.01 | | 3а 3б |
| 19 | Т.Б. Подвижная игра «Снежные круги» | Развивать у детей внимание, глазомер. Упражнять в метании в цель. | 26.01 27.01 | | 3а 3б |
| 20 | Т.Б. Подвижная игра «Белка на дереве» | Развивать у детей внимание, ловкость, быстроту. | 02.02 03.02 | | 3а 3б |
| 21 | Т.Б. Подвижная игра «Третий лишний» | Развивать у детей выдержку, умение согласовывать движения со словами, ловкость. | 09.02 10.02 | | 3а 3б |
| 22 | Т.Б. Подвижная игра «Кто скорее до флажка» | Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в подлезании. | 16.02 17.02 | | 3а 3б |
| 23 | Т.Б. Подвижная игра «Пастух и стадо» | Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в прыжках и ориентировке в пространстве. | 02.03 24.02 | | 3а 3б |
| 24 | Т.Б. Подвижная игра «Капитаны» | Развивать умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге и приседании, в построении в круг, в ловле. | 09.03 03.03 | | 3а 3б |
| 25 | Т.Б. Подвижная игра «Медведи и пчелы» | Развивать у детей смелость, умение выполнять движения по сигналу. Упражнять в беге и в лазании. | 16.03 10.03 | | 3а 3б |
| 26 | Т.Б. Подвижная игра «Пожарные на учении». | Развивать у детей внимание, ловкость. Упражнять в лазании. | 23.03 17.03 | | 3а 3б |
| 27 | Т.Б. Подвижная игра «Быстрее по местам» | Развивать у детей внимание, ориентировку в пространстве. Упражнять в беге. | 06.04 24.03 | | 3а 3б |

| | | | | | |
|------------------------------|---|--|------------------------------|--|------------------------|
| 28 | Т.Б. Подвижная игра «Успей пробежать» | Развивать у детей координацию движений. Упражнять в беге. | 13.04 07.04 | | 3а 3б |
| 29 | Т.Б. Подвижная игра «Ведение мяча» | Развивать у детей внимание. Упражнять в ловле и метании | 20.04 14.04 | | 3а 3б |
| 30 | Т.Б. Подвижная игра «Кто скорее» | Развивать у детей координацию движений. Упражнять в прыжках. | 27.04 21.04 | | 3а 3б |
| 31 | Т.Б. Подвижная игра «Плети плетень» | Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве. | 04.05 28.04 | | 3а 3б |
| 32 | Т.Б. Подвижная игра «У ребят порядок строгий» | Развивать у детей внимание, ловкость, выдержку. Упражнять в беге на скорость, ориентировке в пространстве. | 11.05 12.05 | | 3а 3б |
| 33 | Т.Б. Подвижная игра «Кегли» | Развивать у детей внимание, ловкость, глазомер. Упражнять в метании в цель. | 18.05 19.05 | | 3а 3б |
| 34 | Т.Б. Подвижная игра на свежем воздухе | Развивать у детей ориентироваться в пространстве | 25.05 26.05 | | 3а 3б |
| ИТОГО 34 ч. | | | | | |

Ресурсное обеспечение

1. В.Г. Яковлев , В.П. Ратников. Подвижные игры. М. Просвещение, 2004г.
2. Г.А. Воронина . Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО 2007г.

