Рабочая программа

Физическая культура.

УМК «Гармония».

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 3 класса разработана в соответствии с требованиями «Федерального компонента Государственного стандарта начального общего образования второго поколения на основе авторской программы «Физическая культура» Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин и в соответствии с образовательными программами МОУ Заветинской средней школы №1

Пояснительная записка

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Роль и место данной программы. | Назначение курса «Физическая культура « состоит в том, чтобы обеспечить двигательную систему человека с общеразвивающей направленностью . В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. |
| 2. Кому адресована программа. | Программа адресована обучающимся начальных классов общеобразовательных школ. |
| 3. Соответствие Государ-ственному образовательному стандарту. | Данная программа построена в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта по начальной школе. |
| 4.Цели программы. | 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. |
| 5. Задачи программы. | 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, 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;  - обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности. |
| 6.Принципы, лежащие в основе построения рограммы | В основе построения программы лежат следующие ценности:  Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.  Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира − частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.  Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.  Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.  Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.  Ценность патриотизма − одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7. Специфика программы. | По окончании курса «Физическая культура» предполагается аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.  Примерное распределение программного материала   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | Разделы программы | 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс | | Знания о физической культуре – 12 ч. | 3 ч. | 3 ч. | 3 ч. | 3 ч. | | Способы физкультурной деятельности – 12 ч. | 3 ч. | 3 ч. | 3 ч. | 3 ч. | | Физическое совершенствование –  246 ч.:  1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 8 ч.  2. Спортивно-оздоровительная деятельность – 238 ч.  гимнастика с основами акробатики 64 ч.  легкая атлетика – 50 ч.  лыжные гонки – 48 ч.  плавание – 22 ч.  подвижные и спортивные игры – 54 ч.  общеразвивающие упражнения | 61 ч.  2 ч.  16 ч.  14 ч.  12 ч.  17 ч. | 62 ч.  2 ч.  16 ч.  15 ч.  12 ч.  17 ч. | 62 ч.  2 ч.  16 ч.  11 ч.  12 ч.  11 ч.  10 ч. | 61 ч.  2 ч.  16 ч.  10 ч.  12 ч.  11 ч.  10 ч. | |
| 8.Основные содержательные линии курса.  9.Требования к уровню подготовки:  -должны формировать УУД  -должны знать  -должны уметь | 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).  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.  Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.  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.  Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результата образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».  Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:   * умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; * умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; * умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.   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 учётом требований её 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 её 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; * организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них |
| 10 Виды и формы организации учебного процесса. | К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры (образовательно-познавательной, образовательно-предметной, образовательно-тренировочной направленностью) , физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. |
| 11. Объем программы в часах и сроки обучения. | В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс по три часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 270 часов. Из них 12 ч. − на раздел «Знания о физической культуре», 12 ч. − на раздел «Способы физкультурной деятельности» и 246 ч. − на раздел «Физическое совершенствование». По программе в 3 классе отводится 102 ч. По рабочей программе 110 ч. Поэтому 2 часа добавлено из части формируемой участниками образовательного процесса. . Темы, попадающие на праздничные дни, планирую изучать за счет резервных уроков или будут совмещены с другими темами. |
| 12. Библиографический список. | - Примерная программа по « Физической культуре» для начальных классов- Р.И.Тарнопольская, Б.И. Мишин.  - Учебник «Физическая культура» 3 класс Р.И Тарнопольская, Б.И Мишин. |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |