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. |

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