**МОУ «Средняя общеобразовательная школа №36»**

**Согласована                              Утверждена**

**с заместителем                          руководителем**

**директора по УВР                    образовательного**

**учреждения**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_                \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**/                              /                 /                             /**

**« » сентября 2016 г.                 « » сентября 2016 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**УМК «Школа России»**

**3 «В» класс**

**Количество часов: 102**

**Учитель начальных классов:**

**Таймазова Илона Рамазановна**

**Учебный год: 2016/2017**

**г. Владикавказ**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования.

Рабочая программа составлена на основе авторской программы В.И Лях «Физическая культура», которая входит в УМК «Школа России».

         В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры 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.

        Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих**целей**:

* укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
* развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
* формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
* воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

    В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** являются:

* укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
* развитие координационных способностей;
* формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
* приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
* воспитание морально-волевых качеств;
* воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
* обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
* развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

    Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

    Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой  и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

     Базовый компонент  составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗ. КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

   Согласно базисного учебного плана МБОУ Каринской средней общеобразовательной школа, на изучение учебного предмета «Физическая культуры» в 3-м классе отводится 3 часа  в неделю, таким образом, мною составлена рабочая программа в полном соответствии с базисным учебным планом, а именно: 3 часа в неделю, 102 часа в год.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА** **Личностные результаты**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

 – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной  учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА** **3 класс (102 ч)**

***1. Базовая часть:***

Легкоатлетические упражнения (21 ч)

    - бег

    - прыжки

    - метания

 Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)

    - построения и перестроения

    - общеразвивающие упражнения с предметами и без

    - упражнения в лазанье и равновесии

    - простейшие акробатические упражнения

   - упражнения на гимнастических снарядах

  Лыжная подготовка (21ч)

    - скользящий шаг

    - попеременный двушажный ход без полок и с палками

    - подъём «лесенкой»

    - спуски в высокой и низкой стойках

 Подвижные игры (18ч)

    - освоение различных игр и их вариантов

     - система упражнений с мячом

***2. Вариативная часть:***

     - подвижные игры с элементами баскетбола (24 ч)

**Требования к качеству освоения программного материала**

***В результате изучения физической культуры ученик должен***

**знать/понимать**

* роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
* правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

**уметь**

* передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
* выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
* выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
* осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

* выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
* преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
* соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
* наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью

**КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

   В рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» запланировано:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** |  |  |  |  |  |
|  | **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
|  | **мальчики** | **девочки** |  |  |  |  |
| **Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз** | **5** | **4** | **3** | **12** | **8** | **5** |
| **Прыжок в длину с места, см** | **150-160** | **131-149** | **120-130** | **143-152** | **126-142** | **115-125** |
| **Бег 30 м с высокого старта, сек** | **5,8 – 5,6** | **6,3-5,9** | **6,6- 6,4** | **6,3-6,0** | **6,5-5,9** | **6,8-6,6** |
| **Бег 1000 метров мин. Сек.** | **5.00** | **5.30** | **6.00** | **6.00** | **6.30** | **7.00** |
| **Ходьба на лыжах 1 км, мин. Сек.** | **8.00** | **8.30** | **9.00** | **8.30** | **9.00** | **9.30** |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

            - Мультимедийный проектор.

            - Интерактивная доска.

            - Компьютер.

            - Интернет-ресурсы.

**Учебники**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2011
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; -Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Учебно-методический комплект для обучающегося

           - Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение,  2010г

Учебно-методический комплект для учителя

           - Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение,  2010г

           - Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2011

           - Справочник учителя физической культуры, П.А.Киселев, С.Б.Киселева; Волгоград: «Учитель»,2008.

           - Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы, Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.

           - Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

           - Зимние подвижные игры 1-4 классы, А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.

           - Дружить со спортом и игрой, Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

           - Физкультура в начальной школе, Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Количество часов** |  |
|  |  | **Примерная программа** | **Рабочая программа** |
|  | Базовая часть | 102ч | 102ч |
|  | Основы знаний о физической культуре | - | - |
|  | Подвижные игры | 18ч | 18ч |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 18ч | 18ч |
|  | Легкоатлетические упражнения | 21ч | 21ч |
|  | Кроссовая подготовка | 21ч | - |
|  | Лыжная подготовка | - | 21ч |
|  | Вариативная часть | 24ч | - |
|  | Подвижные игры c элементами баскетбола | 24ч | 24 |
|  | **ИТОГО:** | **102 ч** | **102 ч** |