***Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа
села Филиппово Кирово-Чепецкого района Кировской области***

«Согласовано»

на заседании методического совета

«__» _____ 2018 г.

Протокол № ____

с заместителем директора по УВР

Л.Н.Кожевниковой

«Утверждаю»

Директор школы _____ В.С.Солоницына

«__» _____ 2018г.

Приказ № _____

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
предметной области «Физическая культура»
3 класс**

Разработана **Сайтовым А.В.**,
учителем физической культуры
высшей кв. категории

*с. Филиппово
2018 год*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету Физическая культура «предметная область Физическая культура» разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
 - примерной программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2ч. Ч.1 -5 изд., перераб.-М.: Просвещение, 2011. – 400с – (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-025230-0;
 - авторской программы В.И.Лях - Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010.;
 - основной образовательной программы начального общего образования МКОУ СОШ с. Филиппово(1-4 кл) (ООП НОО МКОУ СОШ с.Филиппово) на 2018-2019 учебный год;
 - годового календарного учебного графика МКОУ СОШ с. Филиппово на 2018-2019 учебный год
- Программа составлена в соответствии с учебным планом МКОУ СОШ с. Филиппово на 2018-2019 учебный год и рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

Программа ориентирована на учебник: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – 12-е изд., дораб. - М.: Просвещение, 2011. – 190 с.: ил. - ISBN 978-5-09-026051-0.

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.

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 ПРОГРАММЫ

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания. Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Организуемые команды и приемы (повороты кругом, перестроение в две шеренги, в две шеренги и колонны, передвижение в колонне «по диагонали, противходом»)..

Гимнастика с элементами акробатики. Из положения лежа на спине стойка на лопатках; кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях; кувырок назад в группировке. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, упражнения по низкой перекладине: вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, с завесом одной или двумя ногами.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки в длину и высоту с прямого разбега, метание в вертикальную цель и на дальность малого мяча из-за головы, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Лыжная подготовка: передвижение на лыжах до 1,5 км.: скользящий шаг с палками; попеременный двухшажный ход; спуски с горки; подъемы «лесенкой» и «елочкой»; торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики: игры с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость.

На материале л/а: прыжки, бег, метание и броски; упр. на координацию, выносливость, быстроту.

На материалах л/п: эстафеты, упражнения на выносливость и координацию.

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: передвижения, остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы («щечкой»); ведение мяча правой и левой ногой с остановками по сигналам, с обводкой стоек, удары ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижные игры типа «Точная передача»..

Баскетбол: передвижение по площадке в стойке баскетболиста, приставным шагом, остановка в шаге и прыжком, ловля мяча на месте и в движении; ведение мяча с остановкой по сигналу и последующей передачей. Подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется ' здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

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);
- 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

Мониторинг качества образования

Номер темы, раздела	Наименование темы	Вид контроля	Показатели Что и чем измеряется	Как измеряется (процедура оценки результативности)
Р-1. Легкая атлетика				
	Ходьба и бег	входной текущий	Диагностика уровня обучаемости, усвоение требований госстандарта. Оценка физического развития Отметка в соответствии с нормативами по физкультуре	Тесты достижений(контрольные упражнения)
	Равномерый бег	текущий тематический	Диагностика уровня обучаемости, усвоение требований стандарта. Оценка физического развития Отметка в соответствии с нормативами по физкультуре	Тесты достижений (контрольные упражнения)
	Прыжки	текущий тематический	Диагностика уровня обучаемости, усвоение требований стандарта. Оценка физического развития Отметка в соответствии с нормативами по физкультуре	Тесты достижений (контрольные упражнения)
	Метание	Текущий тематический итоговый	Диагностика уровня обучаемости, усвоение требований стандарта. Оценка физического развития Отметка в соответствии с нормативами по физкультуре	Тесты достижений (контрольные упражнения)
Р-2. Подвижные игры на основе баскетбола				
	Ведение на месте правой и левой рукой	текущий тематический	Диагностика уровня обучаемости, усвоение требований госстандарта. Оценка физического развития Отметка в соответствии с нормативами по физкультуре	Тесты достижений(контрольные упражнения)
	Ловля и передача мяча	Текущий тематический	Диагностика уровня обучаемости, усвоение требований госстандарта. Оценка физического развития Отметка в соответствии с нормативами по физкультуре	Тесты достижений (контрольные упражнения)
	Ведение мяча	текущий тематический	Диагностика уровня обучаемости, усвоение требований стандарта. Оценка физического развития Отметка в соответствии с нормативами по физкультуре	Тесты достижений (контрольные упражнения)
	Подвижные игры на основе баскетбола	Текущий тематический	Диагностика уровня обучаемости, усвоение требований стандарта. Оценка физического развития	Тесты достижений (контрольные упражнения)

		итоговый	Отметка в соответствии с нормативами по физкультуре	
Р-3. Гимнастика				
	Акробатика. Строевые упражнения	Текущий тематический	Диагностика уровня обучаемости, усвоение требований госстандарта. Оценка физического развития Отметка в соответствии с нормативами по физкультуре	Тесты достижений (контрольные упражнения)
	Висы. Строевые упражнения	Текущий тематический	Диагностика уровня обучаемости, усвоение требований стандарта. Оценка физического развития Отметка в соответствии с нормативами по физкультуре	Тесты достижений (контрольные упражнения)
	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	Текущий тематический итоговый	Диагностика уровня обучаемости, усвоение требований стандарта. Оценка физического развития Отметка в соответствии с нормативами по физкультуре	Тесты достижений (контрольные упражнения)
Р-4. Лыжная подготовка				
	Вводный. Значение лыжной подготовки.	текущий тематический	Диагностика уровня обучаемости, усвоение требований стандарта. Оценка физического развития Отметка в соответствии с нормативами по физкультуре	Тесты достижений (контрольные упражнения)
	Скользкий шаг	текущий тематический	Диагностика уровня обучаемости, усвоение требований стандарта. Оценка физического развития Отметка в соответствии с нормативами по физкультуре	Тесты достижений (контрольные упражнения)
	Попеременный двухшажный ход.	текущий тематический	Диагностика уровня обучаемости, усвоение требований госстандарта. Оценка физического развития Отметка в соответствии с нормативами по физкультуре	Тесты достижений(контрольные упражнения)
	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом.	Текущий тематический	Диагностика уровня обучаемости, усвоение требований госстандарта. Оценка физического развития Отметка в соответствии с нормативами по физкультуре	Тесты достижений (контрольные упражнения)
	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой.	текущий тематический	Диагностика уровня обучаемости, усвоение требований стандарта. Оценка физического развития Отметка в соответствии с нормативами по физкультуре	Тесты достижений (контрольные упражнения)
	Спуск в основной стойке и подъем	Текущий	Диагностика уровня обучаемости, усвоение требований стандарта. Оценка физического развития	Тесты достижений (контрольные упражнения)

	лесенкой.	тематический	Отметка в соответствии с нормативами по физкультуре	
	Подъем и спуск на склоне	текущий тематический	Диагностика уровня обучаемости, усвоение требований госстандарта. Оценка физического развития Отметка в соответствии с нормативами по физкультуре	Тесты достижений(контрольные упражнения)
	Техника передвижения на лыжах.	Текущий тематический	Диагностика уровня обучаемости, усвоение требований госстандарта. Оценка физического развития Отметка в соответствии с нормативами по физкультуре	Тесты достижений (контрольные упражнения)
	Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1 км.	текущий тематический итоговый	Диагностика уровня обучаемости, усвоение требований стандарта. Оценка физического развития Отметка в соответствии с нормативами по физкультуре	Тесты достижений (контрольные упражнения)
Р-5. Подвижные игры				
	Футбол Ведение мяча. Удары по мячу.	входной текущий	Диагностика уровня обучаемости, усвоение требований госстандарта. Оценка физического развития Отметка в соответствии с нормативами по физкультуре	Тесты достижений(контрольные упражнения)
	Подвижные игры	Текущий тематический	Диагностика уровня обучаемости, усвоение требований госстандарта. Оценка физического развития Отметка в соответствии с нормативами по физкультуре	Тесты достижений (контрольные упражнения)
	Подвижные игры «Пионербол»	Текущий тематический	Диагностика уровня обучаемости, усвоение требований госстандарта. Оценка физического развития Отметка в соответствии с нормативами по физкультуре	Тесты достижений (контрольные упражнения)
	Прием и передача мяча	Текущий	Диагностика уровня обучаемости, усвоение требований стандарта. Оценка физического развития Отметка в соответствии с нормативами по физкультуре	Тесты достижений (контрольные упражнения)
	Нижняя прямая подача	текущий тематический итоговый	Диагностика уровня обучаемости, усвоение требований госстандарта. Оценка физического развития Отметка в соответствии с нормативами по физкультуре	Тесты достижений(контрольные упражнения)
Р-6. Легкая атлетика				
	Ходьба и бег	текущий тематический	Диагностика уровня обучаемости, усвоение требований стандарта. Оценка физического развития Отметка в соответствии с нормативами по физкультуре	Тесты достижений (контрольные упражнения)
	Равномерный бег	Текущий	Диагностика уровня обучаемости, усвоение требований	Тесты достижений

		тематический	стандарта. Оценка физического развития Отметка в соответствии с нормативами по физкультуре	(контрольные упражнения)
	Прыжки	Текущий тематический	Диагностика уровня обучаемости, усвоение требований стандарта. Оценка физического развития Отметка в соответствии с нормативами по физкультуре	Тесты достижений (контрольные упражнения)
	Метание мяча	Текущий тематический итоговый	Диагностика уровня обучаемости, усвоение требований стандарта. Оценка физического развития Отметка в соответствии с нормативами по физкультуре Состояние уровня физической подготовленности в 3 классе	Тесты достижений (контрольные упражнения)

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
	<i>Базовая часть</i>	56
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Подвижные игры	10
3	Гимнастика с элементами акробатики	12
4	Легкоатлетические упражнения	18
5	Лыжная подготовка	16
	<i>Вариативная часть</i>	12
1	Подвижные игры с элементами баскетбола	12
	ИТОГО:	68