****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена в соответствии с:

* Федеральным законом РФ «Об образовании» от 29.12.2012г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 373 от 06.10.2009г. «Об утверждении федерального образовательного стандарта начального общего образования»;
* Приказом № 1576 от 31 декабря 2015 г. Минобрнауки РФ «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373»
* Образовательной программой начального общего образования МАОУ «Хоринская средняя общеобразовательная школа №2»
* Учебным планом МАОУ «Хоринская СОШ №2»
* Положением о рабочих программах МАОУ «Хоринская СОШ №2»

УМК по предмету:На основе примерной программой общеобразовательных учреждений авторов В.И. Ляха, А.А. Зданевича, с учётом учебного плана МАОУ «ХОРИНСКАЯ СОШ №2"

**Цель** учебной программы по физической культуре - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

 Реализация цели учебной программы соотносится 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, ее 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 над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

 Рабочая программа по физической культуре составлена с учётом анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста. Период 8-9 лет является сравнительно спокойным в развитии детей. При занятиях физической культурой важно учитывать особенности формирования скелета. В этом возрасте мышцы конечностей развиты слабее, чем мышцы туловища, поэтому следует избегать больших по объёму и интенсивности нагрузок, так как это может повлечь к задержке роста.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предмет «Физическая культура» в школе становится в последнее время актуальным и обращает на себя внимание всего общества, заинтересованного в здоровой нации; является основой физического воспитания школьников и частью целостной системы воспитания.

Начальная школа – первая ступень образования, которая дает понятие полезности занятиями физической культурой: крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей, физического развития, знаний и навыков в области физической культуры, активного развития мышления, творчества и самостоятельности.

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Содержание учебного предмета**

 Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

 **Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

 **Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

 Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

 **Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

 **Самостоятельное наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

 **Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

 **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

 Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

 **Базовым результатом образования в области физической культуры** в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

 Курс « Физическая культура» рассчитан на 102 часа ( 3 часа в неделю, 34 учебные недели).

**Требование к уровню подготовки учащихся**

В число **универсальных компетенций**, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Учащийся научится:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Учащийся получит возможность научиться:**

*выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

*характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

**Учащийся научится:**

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Учащийся получит возможность научиться:**

*вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

*целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

*выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах*.

**Физическое совершенствование**

**Учащийся научится:**

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Учащийся получит возможность научиться:**

*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*

*выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

*плавать, в том числе спортивными способами;*

*выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

**Планируемые результаты освоения программы.**

 По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

 **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 учетом требований ее 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 ее 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 объяснить ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание учебного курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| 3 класс |
| 1 | **Базовая часть**  | 56 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Способы физкультурной деятельности | В процессе урока |
| 1.3 | Подвижные игры | 18 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 11 |
| 1.5 | Легкая атлетика | 11 |
| 1.6 | Кроссовая подготовка | 16 |
| 2 | **Вариативная часть** | 12 |
| 2.1 | Подвижные игры на основе баскетбола | 12 |
|  | **Итого**  | **68** |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ темы урока** | **Наименование темы урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** | **Форма контроля** |
|  | Лёгкая атлетика (11 ч) Ходьба и бегМониторинг физического развития учащихся в начале года | 1 |  |  |
|  |  Ходьба и бег | 1 |  |  |
|  |  Ходьба и бег | 1 |  |  |
|  | Ходьба и бег | 1 |  |  |
|  | Ходьба и бег | 1 |  | Зачет  |
|  | Прыжок  | 1 |  |  |
|  | Прыжок  | 1 |  |  |
|  | Прыжок  | 1 |  |  |
|  | Бросок малого мяча  | 1 |  |  |
|  | Бросок малого мяча | 1 |  |  |
|  | Бросок малого мяча | 1 |  |  |
|  | Кроссовая подготовка (11 ч.) Бег по пересечённой местности | 1 |  |  |
|  | Бег по пересечённой местности | 1 |  |  |
|  | Бег по пересечённой местности | 1 |  |  |
|  | Бег по пересечённой местности | 1 |  |  |
|  | Бег по пересечённой местности | 1 |  |  |
|  | Бег по пересечённой местности | 1 |  |  |
|  | Бег по пересечённой местности | 1 |  |  |
|  | Бег по пересечённой местности | 1 |  |  |
|  | Бег по пересечённой местности | 1 |  |  |
|  | Бег по пересечённой местности | 1 |  |  |
|  | Бег по пересечённой местности | 1 |  | Зачет |
|  | Гимнастика (18 ч.) Акробатика. строевые упражнения. | 1 |  |  |
|  | Гимнастика Акробатика. строевые упражнения. | 1 |  |  |
|  | Равновесие. Лазание. Строевые упражнения. | 1 |  |  |
|  | Равновесие. Лазание. Строевые упражнения. | 1 |  |  |
|  | Висы и упоры. Строевые упражнения. | 1 |  |  |
|  | Висы и упоры. Строевые упражнения. | 1 |  | Зачет  |
|  | Подвижные игры (18 ч)«Всадники» | 1 |  |  |
|  | Подвижные игры«Всадники» | 1 |  |  |
|  | Подвижные игры | 1 |  |  |
|  | Подвижные игры«Национальные игры» | 1 |  |  |
|  | Подвижные игры «Национальные игры» | 1 |  |  |
|  | Подвижные игры«Национальные игры» | 1 |  |  |
|  | Подвижные игры«Национальные игры» | 1 |  |  |
|  | Подвижные игры«Национальные игры» | 1 |  |  |
|  | Подвижные игры | 1 |  |  |
|  | Подвижные игры | 1 |  |  |
|  | Подвижные игры | 1 |  |  |
|  | Подвижные игры | 1 |  |  |
|  | Подвижные игры | 1 |  |  |
|  | Подвижные игры | 1 |  |  |
|  | Подвижные игры | 1 |  |  |
|  | Подвижные игры | 1 |  |  |
|  | Подвижные игры | 1 |  |  |
|  | Подвижные игры | 1 |  |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола (24 ч) | 1 |  |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |  |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |  |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |  |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |  |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |  |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |  |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |  |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |  |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |  |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |  |  |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 |  |  |
|  | Кроссовая подготовка (10 ч)Бег по пересечённой местности. | 1 |  |  |
|  | Бег по пересечённой местности. | 1 |  |  |
|  | Бег по пересечённой местности. | 1 |  |  |
|  | Бег по пересечённой местности. | 1 |  |  |
|  | Бег по пересечённой местности. | 1 |  |  |
|  | Бег по пересечённой местности. | 1 |  |  |
|  | Бег по пересечённой местности. | 1 |  |  |
|  | Бег по пересечённой местности. | 1 |  |  |
|  | Бег по пересечённой местности. | 1 |  | Зачет  |
|  | Бег по пересечённой местности. | 1 |  |  |