

Рабочая программа по элективному курсу для 3 класса разработана на основании основных **нормативных документов**:

* + Закон РФ «Об образовании»;
  + Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарт начального общего образования" от 06.10.2009 N 373";
  + Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены 29.12.2012г.);

Цели программы:

* + - Здоровьесбережение младших школьников;
    - Развитие ловкости, быстроты, силы;
    - Освоение культурного наследия русского народа. Задачи:

Образовательные:

* + - Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
    - Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
* Формирование интереса к народному творчеству.
* Расширение кругозора младших школьников. Развивающие:
  + Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
  + Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
  + Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
  + Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности. Воспитательные:
  + Воспитание чувства коллективизма;
  + Формирование установки на здоровый образ жизни;
  + Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

Сроки реализации образовательной программы – 1 год обучения, 1 час в неделю. , 34 учебных часов в год.

# Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения **данного курса программы** на ступени начального общего образования у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные* и *коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В ***сфере личностных универсальных учебных действий*** будут сформированы внутренняя позиция обучающегося к здоровому образу жизни, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы.

В ***сфере регулятивных универсальных учебных действий*** выпускники овладеют всеми типами учебных действий направленных на здоровый образ жизни, в образовательном учреждении и вне его, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, контролировать и оценивать свои действия.

В ***сфере познавательных универсальных учебных действий*** выпускники научатся воспринимать и анализировать сообщения и важнейшие их компоненты — тексты, использовать игровые средства.

В ***сфере коммуникативных универсальных учебных действий*** выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию*.*

*Личностные универсальные учебные действия*

У выпускника будут сформированы:

* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца

«хорошего ученика»;

* широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
* учебно-познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи;
* ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
* способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
* основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
* ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
* развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
* эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;

-.основы экологической культуры: принятие ценности здоровьесберегающего поведения.

*Регулятивные универсальные учебные действия*

Выпускник научится:

* + принимать и сохранять учебную задачу;
  + планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
  + осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
  + адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
  + различать способ и результат действия;

*Выпускник получит возможность научиться: Познавательные универсальные учебные действия*

Выпускник научится:

* + - осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
    - осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
    - строить сообщения в устной и письменной форме;
    - ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
    - осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
    - проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
    - обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
    - осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
    - устанавливать аналогии;
    - владеть рядом общих приёмов решения задач.

*Коммуникативные универсальные учебные действия*

Выпускник научится:

* + - адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
    - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
    - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
    - формулировать собственное мнение и позицию;
    - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
    - строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
    - задавать вопросы;
    - контролировать действия партнёра;
    - использовать речь для регуляции своего действия;
    - адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

## класс:

* + Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.

## Личностныерезультаты

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; умение выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать; **Метапредметнымирезультатами**являетсяформированиеуниверсальныхучебныхдей ствий(УУД).

## РегулятивныеУУД:

определять иформироватьцель деятельности спомощьюучителя; проговариватьпоследовательностьдействийво время занятия; учитьсяработатьпоопределенному алгоритму **ПознавательныеУУД:**

умение делатьвыводыврезультатесовместнойработыклассаиучителя; **КоммуникативныеУУД**: умениеоформлятьсвоимысливустнойформе

слушать ипонимать речь других;

договариватьсясодноклассникамисовместносучителемоправилахповеденияиобщ енияиследоватьим;

учитьсяработатьв паре, группе;выполнятьразличныероли (лидераисполнителя).

Способы проверки знаний и умений:

* + проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
  + участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
  + открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

# Содержание учебного предмета.

**3 класс**

## Игры с бегом (4 часа)

*Теория*: Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Лучшие легкоатлеты страны, области, школы.

*Практические занятия:*

* + Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. Игра «Змейка». Игра «Челнок». Игра

«Пятнашки с домом». Игра «Дай руку».

* + Комплекс ОРУ на месте. Игра «Пустое место». Игра «Филин и пташки». Игра

«Кошка и мышка в лабиринте». Игра «Ловушки в кругу».

* + Комплекс ОРУ в движении. Игра «Пятнашки с домом». Игра «Прерванные пятнашки». Игра «Круговые пятнашки». Игра «Много троих, хватит двоих».
  + Комплекс ОРУ с предметами. Игра «Платок». Игра «Палочки – выручалочки».

## Игры с мячом (7 часов)

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

* + Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «Мячик кверху». Игра «Свечи ставить»
  + Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Перебрасывание мяча» Игра «Зевака». Игра «Летучий мяч».
  + Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра «Выбей мяч из круга». Игра «Защищай город».
  + Комплекс ОРУ с мячами. Игра «Гонка мячей». Игра «Попади в цель». Игра

«Русская лапта».

* + Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
  + Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".
  + Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игра "Мяч капитану", "Пионербол".

## Игры с прыжками (4 часа)

*Теория.* Правила техники безопасности при игре с прыжками. Для чего человеку важно уметь прыгать.

Виды прыжков. Разучивание считалок.

*Практические занятия:*

* + Комплекс ОРУ. Игра « Воробушки и кот». Игра «Дедушка – рожок».
  + Комплекс ОРУ. Игра « Переселение лягушек». Игра «Лошадки».
  + Комплекс ОРУ. Игра « Петушиный бой». Игра «Борьба за прыжки».
  + Комплекс ОРУ. Игра « Солка на одной ноге». Игра «Кто первый?».

## Игры малой подвижности (3 часа)

*Теория*. Правила техники безопасности. Знакомство с играми на внимательность.

*Практические занятия*

* + Игры на внимательность. Игра «Летит - не летит». Игра «Запрещенное движение». Игра «Перемена мест».
  + Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры «Колечко». Игра « Море волнуется». Игра «Кривой петух»
  + Комплекс ОРУ. Игра «Молчанка». Игра «Колечко».

## Народные игры (6 часов)

*Теория.* Материальная и духовная игровая культура. Организация и проведение игр на праздниках.

*Практические занятия:*

* + Разучивание народных игр. Игра "Горелки"**.**
  + Разучивание народных игр. Игра «Мотальщицы».
  + Разучивание народных игр. Игра "Мишени".
  + Игра "Русская лапта".

## VΙ. Зимние забавы (5 часов)

*Теория*. Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед. Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.

*Практические занятия:*

* + Игра «Строим крепость».
  + Игра «Взятие снежного городка».
  + Игра «Меткой стрелок».
  + Игра "Слаломисты".
  + Игра "Воротца".

## VIΙ. Эстафеты (5 часов)

*Теория.* Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы.

*Практические занятия:*

* + Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему», «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка».
  + Эстафета «Челночный бег», «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки», «Шарик в ложке».
  + Эстафета «Ведерко с водой», «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать», «Передача мяча в колонне», «Поезд

## Календарно - тематическое планирование 3класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Содержание | Количество часов | | | форма контроля | Дата проведения | |
| всег о | теор ия | практ ика | По плану | По факту |
| 1. | Правила техники безопасности. Значение бега в жизни человека и животных. Игры: «Змейка»,  «Челнок», «Пятнашки с  домом», «Дай руку». | 1 | 0,5 | 0,5 | текущий | 2.09 |  |
| 2. | Комплекс ОРУ на месте. Игры: «Пустое место»,  «Филин и пташки», «Кошка и мышка в лабиринте»,  «Ловушки в кругу». | 1 |  | 1 | текущий | 9.09 |  |
| 3. | Комплекс ОРУ в движении. Игры: «Пятнашки с домом»,  «Прерванные пятнашки»,  «Круговые пятнашки»,  «Много троих, хватит двоих». | 1 |  | 1 | текущий | 16.09 |  |
| 4. | Комплекс ОРУ с  предметами. Игры: | 1 |  | 1 | текущий | 23.09 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | «Платок», «Палочки –  выручалочки». |  |  |  |  | |  | |  | |
| 5. | Правила техники безопасности при игре с мячом. Разучивание считалок. Игры: «Мячик  кверху», «Свечи ставить» | 1 |  | 1 | текущий | | 30.09 | |  | |
| 6. | Комплекс ОРУ с большими мячами. Игры:  «Перебрасывание мяча»,  «Зевака», «Летучий мяч». | 1 |  | 1 | текущий | | 7.10 | |  | |
| 7. | Комплекс ОРУ с набивными  мячами. Игры: «Выбей мяч из круга», «Защищай город». | 1 |  | 1 | текущий | | 14.10 | | |  |
| 8. | Комплекс ОРУ с мячами. Игры: «Гонка мячей»,  «Попади в цель», «Русская  лапта». | 1 |  | 1 | текущий | | 21.10 | | |  |
| 9. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры: "Мяч  капитану", "Пионербол". | 1 |  | 1 | текущий | | 28.10 | | |  |
| 10. | Комплекс ОРУ с набивными мячами. Игры: "Мяч  капитану", "Пионербол". | 1 |  | 1 | текущий | | 11.11 | | |  |
| 11. | Комплекс ОРУ с набивными  мячами. Игры: "Мяч капитану", "Пионербол". | 1 |  | 1 | текущий | | 18.11 | | |  |
| 12. | Правила техники безопасности при игре с прыжками.Для чего человеку важно уметь прыгать.Виды прыжков. Разучивание считалок. Игры:  «Воробушки и кот»,  «Дедушка – рожок». | 1 | 0,5 | 0,5 | текущий | | 25.11 | | |  |
| 13. | Комплекс ОРУ. Игры:« Переселение лягушек»,  «Лошадки». | 1 |  | 1 | | текущий | | 2.12 | |  |
| 14. | Комплекс ОРУ. Игры: « Петушиный бой», «Борьба за  прыжки». | 1 |  | 1 | | текущий | | 9.12 | |  |
| 15. | Комплекс ОРУ. Игры: «  Салка на одной ноге», «Кто первый?». | 1 |  | 1 | | текущий | | 16.12 | |  |
| 16. | Правила техники | 1 | 0,5 | 0,5 | | текущий | | 23.12 | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | безопасности. Знакомство с играми на внимательность. Игры на внимательность:  «Летит - не летит»,  «Запрещенное движение»,  «Перемена мест». |  |  |  |  |  |  |
| 17. | Комплекс ОРУ для правильной осанки, разучивание считалок. Игры:  «Колечко», « Море  волнуется»,«Кривой петух». | 1 |  | 1 | текущий | 13.01 |  |
| 18. | Комплекс ОРУ. Игры:  «Молчанка», «Колечко». | 1 |  | 1 | текущий | 20.01 |  |
| 19. | Организация и проведение игр на праздниках.  Разучивание народных игр  «Горелки»**.** |  | 0,5 | 0,5 | текущий | 27.01 |  |
| 20. | Разучивание народных игр  «Мотальщицы». | 1 |  | 1 | текущий | 3.02 |  |
| 21. | Разучивание народных игр  «Мишени». | 1 |  | 1 | текущий | 10.02 |  |
| 22. | Игра "Русская лапта". | 1 |  | 1 | текущий | 17.02 |  |
| 23. | Игра "Русская лапта". | 1 |  | 1 | текущий | 24.02 |  |
| 24. | Игра "Русская лапта". | 1 |  | 1 | текущий | 3.03 |  |
| 25. | Правила техники безопасности зимой. Осторожно лед.Загадки и пословицы о зиме. Беседа о закаливании.  Игра «Строим крепость». | 1 | 0,5 | 0,5 | текущий | 10.03 |  |
| 26. | Игра «Взятие снежного  городка». | 1 |  | 1 | текущий | 17.03 |  |
| 27. | Игра «Меткой стрелок». | 1 |  | 1 | текущий | 24.03 |  |
| 28. | Игра "Слаломисты". | 1 |  | 1 | текущий | 7.04 |  |
| 29. | Игра "Воротца". | 1 |  | 1 | текущий | 14.04 |  |
| 30. | Значение слова эстафета. Разбивание разными способами команд на группы. Эстафеты « Передал  – садись», «Мяч среднему»,  «Парашютисты», «Скакалка под ногами», «Тачка». | 1 | 0,5 | 0,5 | текущий | 21.04 |  |
| 31. | Эстафеты « Передал – садись», «Мяч среднему»,  «Парашютисты», «Скакалка | 1 |  | 1 | текущий | 28.04 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | под ногами», «Тачка». |  |  |  |  |  |  |
| 32. | Эстафета «Челночный бег»,  «По цепочке», «Вызов номеров», «Дорожки»,  «Шарик в ложке». | 1 |  | 1 | текущий | 5.05 |  |
| 33. | Эстафета «Ведерко с водой»,  «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать»,  «Передача мяча в колонне»,  «Поезд». | 1 |  | 1 | текущий | 12.05 |  |
| 34. | Эстафета «Ведерко с водой»,  «Кати большой мяч впереди себя», «Нитки наматывать»,  «Передача мяча в колонне»,  «Поезд». | 1 |  | 1 | текущий | 19.05 |  |
|  | Итого: | 34 ч. | 3 | 31 |  |  |  |

**Литература.**

1. «Спортивные и подвижные игры в школе», тучин В.Е., Колчева В.В., Калинина Л.В., Гаврилова Л.Г., Белоглазова А.В., Волгоград, 1988.
2. «Спортивные и подвижные игры», под редакцией Ю. И. Портных, М:

«Физкультура и спорт», 1984.

1. «Спортивные игры», под редакцией Ю. И. Портных, М: «Физкультура и спорт», 1975.
2. Распоряжение Правительства РФ № 1756-Р от 29 декабря 2001 г. “Об утверждении Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года”
3. Комплексная программа физического воспитания для 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М: “Просвещение”, 2005 год.