****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена на основе Примерной основной образовательной программы НОО, разработанной в соответствии с требованиями ФГОС НОО к структуре основной образовательной программы, Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования «Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1 – 4 классы»

**Цель и задачи изучения курса учебного предмета**

Целью обучения физической культуре является формирование у учащихся начальной шко­лы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образо­вательных задач:

* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям;
* формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

**Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом гимназии рабочая программа по «Физической культуре» в 3 классе составлена из расчета 1 час в неделю, 34 часа в год (34 недели). В связи с праздничными днями, выпадающими на учебные дни, возможно сокращение количества часов за счёт уплотнения программного материала.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

1. **Личностные результаты**

**1**. **Гражданское воспитание**

формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

формирование ценностей многонационального российского общества;

становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

**2. Патриотическое воспитание**

формирование ценностного отношения к отечественному культурному, историческому и научному наследию, понимания значения литературы в жизни современного общества, способности владеть достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной литературы ;

**3.** **Духовно-нравственное воспитание**

формирование представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;

готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

**4**. **Эстетическое воспитание**

приобщение к уникальному российскому культурному наследию, в том числе литературному, музыкальному, художественному, театральному и кинематографическому;

создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;

воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов,

проживающих в Российской Федерации;

приобщение к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;

популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей;

сохранение, поддержки и развитие этнических культурных традиций и народного творчества.

**5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья** **эмоционального благополучия**

осознания ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; посредством подобранных текстов, проведения динамических пауз, разминок, бесед.

**6.Трудового воспитания**  коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности; интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям; формирования умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей посредством:

развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;

**7.Экологического воспитания** экологически целесообразного отношения к природе как источнику Жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью,

повышения уровня экологической культуры

8. **Ценности научного познания**

формирование мировоззренческих представлений соответствующих современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира; представления об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной средой, о роли предмета литературное чтение в познании этих закономерностей;

формирование познавательных мотивов, направленных на получение новых знаний по предмету литературное чтение , необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений;

формирование познавательной и информационной культуры, в том числе навыков

самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

формирование интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и

1. способности к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;
2. **Метапредметные результаты**
3. включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):
4. – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
5. – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
6. – 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;
7. – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
8. **Предметные результаты**
9. – 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;
10. – овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
11. – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
12. – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
13. **По окончании 4 класса учащиеся должны уметь:**
14. – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
15. – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
16. – использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
17. – организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
18. – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
19. – соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
20. – организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
21. – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
22. – выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
23. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

**Знания о физической культуре**

Особенности физической культуры разных народов

Связь физической культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа

Понятие комплекс физических упражнений

- что такое комплексы физических упражнений

- приводить примеры комплексов упражнений и определять их направленность

**Способы физкультурной деятельности**

Как измерить физическую нагрузку.

- связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений

- измерение пульса после нагрузки в покое.

- находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой

Закаливание – обливание, душ.

- правила закаливания обливанием и протиранием душа

- правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур

**Физическое совершенствование**

Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

**Гимнастика с основами акробатики**. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастическом бревне. Передвижения по гимнастической стенке и скамейке. Преодоление полосы препятствий.

**Плавание** Подводящие упражнения (вхождение в воду, «звездочка» на груди, на спине, скольжение на груди и спине и др). Работа ног на груди и спине. Работа рук кролем на груди и спине. В полной координации кроль на груди и спине.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту и длину. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Правила простейших соревнований.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах. Повороты.

**Спортивные игры.** Футбол. Баскетбол. Волейбол.

**Подвижные игры**

**Подвижные и спортивные игры.**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: передвижение по площадке в стойке баскетболиста, приставным шагом правым и левым боком, остановка в шаге и прыжком; ведение мяча с остановкой по сигналу и с последующей передачей или броском.

Волейбол: подбрасывание мяча на определенную высоту и бросок мяча на заданное расстояние, передача мяча партнеру.

**Спортивные игры.** Футбол. Баскетбол. Волейбол.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Изучаемый раздел, тема учебного материала** | **Кол-во часов** | Основные направления воспитательной деятельности | Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий) |
| **Легкая атлетика ( 5 часов)** | | | | | |
| 1 |  | Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. | 1 | 1, 2, 5, 6, 8. | 1. – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; 2. – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; 3. – 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; 4. – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества. |
| 2 |  | ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба и бег | 1 | 1, 2, 5, 6, 8. |
| 3 |  | ОРУ. Ходьба и бег | 1 | 1, 2, 5, 6, 8. |
| 4 |  | ОРУ. Прыжки | 1 | 1, 2, 3, 5, 6, 8. |
| 5 |  | ОРУ. Прыжок в длину с места | 1 | 1, 2, 5, 6, 8. |
| **Подвижные игры. Спортивные игры (11часов)** | | | |  |
| 6 |  | Инструктаж по технике безопасности при подвижных играх. ОРУ. Эстафеты. | 1 | 1, 2, 4, 5, 6, 8. |
| 7 |  | ОРУ. Игра «Класс, смирно», Эстафеты. | 1 | 1, 2, 5, 6, 8. |
| 8 |  | ОРУ. Игры **«**Пустое место**»,** «Два мороза». Эстафеты. | 1 |  |
| 9 |  | ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод» | 1 | 1, 2, 3, 5, 6, 8. |
| 10 |  | ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод» | 1 | 1, 2, 3, 5, 6, 8. |
| 11 |  | ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты. | 1 | 1, 2, 5, 6, 8. |
| 12 |  | ОРУ. Игры «Вол во рву», «Посадка картошки» .Эстафеты. | 1 | 1, 2, 5, 6, 8. |
| 13 |  | ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки» Эстафеты. | 1 | 1, 2, 5, 6, 8. |
| 14 |  | ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч» Эстафеты. | 1 | 1, 2, 5, 6, 8. |
| 15 |  | ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч» Эстафеты. | 1 | 1, 2, 5, 6, 8. |
| 16 |  | |  | | --- | | ОРУ. Игры «Ловишка с мячом», «Летающий мяч». | | 1 | 1, 2, 5, 6, 8. |
| **Лыжная подготовка (10 часов)** | | | |  |
| 17 |  | Инструктаж по технике безопасности | 1 | 1, 2, 4, 5, 6, 8. |
| 18 |  | Техника ступающего шага. | 1 | 1, 2, 4, 5, 6, 8. |
| 19 |  | Техника ступающего шага. | 1 | 1, 2, 5, 6, 8. |
| 20 |  | Скользящий шаг без палок. | 1 | 1, 2, 5, 6, 8. |
| 21 |  | Скользящий шаг без палок. | 1 | 1, 2, 3, 5, 6, 8. |
| 22 |  | Скользящий шаг с палками. | 1 | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8. |
| 23 |  | Скользящий шаг с палками. | 1 | 1, 2, 5, 6, 8. |
| 24 |  | Повороты переступанием в движении | 1 | 1, 2, 5, 6, 8. |
| 25 |  | Повороты переступанием в движении | 1 | 1, 2, 5, 6, 8. |
| 26 |  | Техника подъема «лесенкой» | 1 | 1, 2, 5, 6, 7, 8. |
| **Подвижные игры (2часа)** | | | 1 |  |
| 27 |  | ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры с мячом. | 1 | 1, 2, 3, 5, 6, 8. |
| 28 |  | ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры с мячом. | 1 | 1, 2, 3, 5, 6, 8. |
| **Легкая атлетика ( 6 часов)** | | | |  |
| 29 |  | Общеразвивающие физи­ческие упражнения.На материале лёгкой ат­летики: развитие координа­ции, быстроты, выносливости, силовых способностей | 1 | 1, 2, 5, 6, 8. |
| 30 |  | ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м), челночный бег. | 1 | 1, 2, 3, 5, 6, 8. |
| 31 |  | ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. | 1 | 1, 2, 5, 6, 8. |
| 32 |  | ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. | 1 | 1, 2, 5, 6, 8. |
| 33 |  | ОРУ. Медленный бег до 4 мин. Эстафеты, Подвижные игры. | 1 | 1, 2, 5, 6, 8. |
| 34 |  | Резервный урок | 1 |  |

**Учебно-методическое обеспечение**

1. Физическая культура, 4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
2. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы/ А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2012