

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Рабочая программа составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, примерной программы начального общего образования по физической культуре и авторской программы А.П. Матвеева для учащихся 1- 4 классов

Программа предназначена для учащихся 3 классов средней общеобразовательной школы.

Рабочая программа направлена на достижение следующих **целей**: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и ор­ганизации активного отдыха.

**Основные задачи:**

* укрепление здоровья, улучшение осанки, про­филактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и со­циальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений само­регуляции средствами физической культуры;
* обучение методике движений;
* развитие координационных (точность воспро­изведения и дифференцирование простран­ственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точ­ность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-си­ловые, выносливость и гибкость) способно­стей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к опре­деленным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброже­лательного отношения к товарищам, честно­сти, отзывчивости, смелости во время выпол­нения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представ­ление, память, мышление и др.) в ходе двига­тельной деятельности.

Учебный предмет «Физическая культура» является составляющей обязательной части учебного плана начального общего образования МБОУ «СОШ «Патриот» с кадетскими классами» ЭМР на 2017-2018 учебный год.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» рассчитана на 3 часа в неделю.

 В основу отбора содержания обучения положены следующие наиболее важные методические **принципы**:

Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм.

Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных Навыков, закаливания, режима.

Принцип наглядности — предназначен для связи чувствительно­го восприятия с мышлением.

Принцип доступности и индивидуализацииимеет свои особенно­сти в оздоровительной направленности физического воспитания.

Принцип непрерывности— выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании.

Принцип оздоровительной направленностирешает задачи укреп­ления здоровья ребенка.

**Виды деятельности**: игровая, познавательная.

**Ожидаемые образовательные результаты в рамках ФГОС**

***Личностными результатами*** обучения учащихся являются:

* положительное отношение к урокам физической куль­туры;
* понимание значения физической культуры для укрепленья здоровья человека;
* мотивация к выполнению закаливающих процедур.
* познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
* положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
* уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметными результатами*** обучения являются:

* понимать цель выполняемых действий;
* выполнять действия, руководствуясь инструкцией учи­теля;
* адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении фи­зических упражнений;
* анализировать результаты выполненных заданий по за­данным критериям (под руководством учителя);
* вносить коррективы в свою работу.
* продумывать последовательность упражнений, состав­лять комплексы упражнений утренней гимнастики;
* объяснять, какие технические приёмы были использова­ны при выполнении задания;
* самостоятельно выполнять комплексы упражнений, на­правленные на развитие физических качеств;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.
* осуществлять поиск необходимой информации для вы­полнения учебных заданий, используя справочные мате­риалы учебника;
* различать, группировать подвижные и спортивные игры;
* характеризовать основные физические качества;
* группировать игры по видам спорта;
* проводить водные закаливающие процедуры (обливание под душем)
* осуществлять поиск необходимой информации, исполь­зуя различные справочные материалы;
* свободно ориентироваться в книге, используя информа­цию форзацев, оглавления, справочного бюро;
* устанавливать взаимосвязь между занятиями физиче­ской культурой и воспитанием характера человека

***Предметными результатами*** учащихся являются:

 ***Блок Выпускник научится»***

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Блок «Выпускник 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;
* 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.
* 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 в рамках ВФСК ГТО.

**Уровень физической подготовленности учащихся  3 класс.**

|  |
| --- |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст 9-10 лет |
| Мальчики | Девочки |
|  |  |  |  |  |  |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)** |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 12,0 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | 12,3 | 11,0 |
| 2. | Бег на 1 км (мин., сек.) | 6.30 | 6.10 | 4.50 | 6.50 | 6.30 | 6.00 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 5 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) |  |  |  | 7 | 9 | 15 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 9 | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Пальцами | Ладо-нями | Пальцами | Ладо-нями |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 190 | 220 | 290 | 190 | 200 | 260 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 150 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 27 | 32 | 13 | 15 | 17 |
| 7. | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) | 8.15 | 7.45 | 6.45 | 8.40 | 8.20 | 7.30 |
| или на 2 км | Без учета времени |
| или кросс на 2 км по пересеченной местности\* | Без учета времени |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 25 | 50 | 25 | 25 | 50 |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |

**Содержание учебного предмета**

В программе представлены следующие ведущие **содержательные линии**:

 **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. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на

физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

*Способы физической деятельности.*

**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).

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение

подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

*Физическое совершенствование*.

**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.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.** *Организующие команды и приемы*. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения*: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**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 спортивных игр:* футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Общеразвивающие упражнения (на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости)

, **межпредметные связи:** биология, ОБЖ, музыка.

 Широкий спектр **педагогических технологий** дает возможность педагогу продуктивно использовать учебное время и добиваться высоких результатов обученности учащихся технологии: личностно-ориентированного обучения; проблемного обучения; проектной

деятельности; исследовательской деятельности; игровые; информационные. дифференцированного обучения; здоровьесберегающие.

**Формы организации учебного процесса**

1. уроки: комбинированные, получения новых знаний, контроль знаний, исследование, интегрированные;
2. проекты: информационные, исследовательские, социальные.

 Внедрение в образовательный процесс активных форм и методов обучения позволяет создать благоприятную почву для инновационной познавательной деятельности учащихся, при этом получают развитие коммуникативные умения детей. Учащиеся получают навыки исследовательской деятельности, учатся делать выводы и умозаключения, грамотно обосновывать свои ответы.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

(3 ч в неделю)

А.П.Матвеев. Физическая культура.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тематический блок** | **Кол-во часов** |
| **Разделы** |
| 1 | Легкая атлетика | 50 ч. |
| 2 | Элементы игры баскетбол | 24 ч. |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 20 ч. |
| 4 | Элементы игры волейбол | 8 ч. |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | **Всего:** | **102ч.** |

**Тематическое планирование**

по физической культуре (3 ч в неделю)

А.П.Матвеев. Физическая культура.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Наименование темы, урока** | **Количество часов** | **Дата проведения****(план)** | **Коррек****тировка** |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба на носках, на пятках. | 1 |  |  |
| 2 |  Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. | 1 |  |  |
| 3 |  Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. | 1 |  |  |
| 4 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м.  | 1 |  |  |
| 5 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м.  | 1 |  |  |
| 6 |  Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. Контрольный норматив бег 30 м | 1 |  |  |
| 7 |  Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. | 1 |  |  |
| 8 | Бег с ускорением. Бег 60 м. | 1 |  |  |
| 9 | Бег с ускорением. Бег 60 м. . Контрольный норматив челночный бег 3\* 10 м | 1 |  |  |
| 10 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. | 1 |  |  |
| 11 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. | 1 |  |  |
| 12 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. | 1 |  |  |
| 13 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Контрольный норматив прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 1 |  |  |
| 14 | Метание малого мяча на заданное расстояние. | 1 |  |  |
| 15 | Метание малого мяча на заданное расстояние. | 1 |  |  |
| 16 | Метание малого мяча на заданное расстояние. Контрольный норматив метание теннисного мяча в цель с расстояния 6 метров | 1 |  |  |
| 17 | Эстафеты. Контрольный норматив наклон вперед стоя с прямыми ногами на полу | 1 |  |  |
| 18 | Эстафеты с обручами. . Контрольный норматив смешанное передвижение 1 км | 1 |  |  |
| 19 | Эстафеты с обручами | 1 |  |  |
| 20 | Эстафеты с передачей эстафетной палочки | 1 |  |  |
| 21 | Эстафеты с передачей эстафетной палочки | 1 |  |  |
| 22 | Эстафеты с мячами. Контрольный норматив подтягивание на перекладине высокой ( мальчики), низкой ( девочки) | 1 |  |  |
| 23 | Эстафеты с мячами | 1 |  |  |
| 24 | Эстафеты. | 1 |  |  |
| 25 | Эстафеты. | 1 |  |  |
|  | **Элементы игры баскетбол** |  |  |  |
| 26 | Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте. | 1 |  |  |
| 27 | Бросок мяча снизу на месте. | 1 |  |  |
| 28 | Бросок мяча снизу на месте. | 1 |  |  |
| 29 | Ловля мяча на месте. | 1 |  |  |
| 30 | Ловля мяча на месте. | 1 |  |  |
| 31 | Передача мяча снизу на месте.. | 1 |  |  |
| 32 | Передача мяча снизу на месте.. | 1 |  |  |
| 33 | Элементы ведения мяча | 1 |  |  |
| 34 | Элементы ведения мяча | 1 |  |  |
| 35 | Ведение мяча « змейкой» | 1 |  |  |
| 36 | Ведение мяча « змейкой» | 1 |  |  |
| 37 | Подвижная игра « Мяч капитану» | 1 |  |  |
| 38 | Эстафеты с мячами. | 1 |  |  |
| 39 | Эстафеты с мячами. | 1 |  |  |
| 40 | Ловля и передача мяча на месте | 1 |  |  |
| 41 | Ловля и передача мяча на месте | 1 |  |  |
| 42 | Подвижная игра « Мяч капитану» | 1 |  |  |
| 43 | Эстафеты с мячами. | 1 |  |  |
| 44 | Эстафеты с мячами. | 1 |  |  |
| 45 | Эстафеты с мячами. | 1 |  |  |
| 46 | Бросок мяча снизу на месте. | 1 |  |  |
| 47 | Эстафеты с мячами. | 1 |  |  |
| 48 | Эстафеты с мячами. | 1 |  |  |
| 49 | Эстафеты с мячами. | 1 |  |  |
|  | **Гимнастика с основами акробатики** |  |  |  |
| 50 | Инструктаж по ТБ Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу. | 1 |  |  |
| 51 | Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке. | 1 |  |  |
| 52 | Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке. | 1 |  |  |
| 53 | Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке. | 1 |  |  |
| 54 |  Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. | 1 |  |  |
| 55 |  Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. | 1 |  |  |
| 56 |  Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. | 1 |  |  |
| 57 | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях | 1 |  |  |
| 58 | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях | 1 |  |  |
| 59 | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях | 1 |  |  |
| 60 |  Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | 1 |  |  |
| 61 |  Ходьба по гимнастической скамейке.  | 1 |  |  |
| 62 |  Ходьба по гимнастической скамейке.  | 1 |  |  |
| 63 | Лазание по гимнастической стенке.  | 1 |  |  |
| 64 | Лазание по гимнастической стенке.  | 1 |  |  |
| 65 | Лазание по гимнастической стенке.  | 1 |  |  |
| 66 | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. | 1 |  |  |
| 67 | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. | 1 |  |  |
| 68 | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях | 1 |  |  |
| 69 | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях | 1 |  |  |
|  | **Элементы игры волейбол** |  |  |  |
| 70 | Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте. | 1 |  |  |
| 71 | Передача мяча снизу на месте.. | 1 |  |  |
| 72 | Подвижная игра « Мяч капитану» | 1 |  |  |
| 73 | Подвижная игра « Мяч над головой», « Мяч перед собой» | 1 |  |  |
| 74 | Подвижная игра « Передача центральному» | 1 |  |  |
| 75 | Подвижная игра « Мяч через сетку» | 1 |  |  |
| 76 | Подвижная игра « Мяч через сетку» | 1 |  |  |
| 77 | Подвижная игра « Мяч через сетку» | 1 |  |  |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |
| 78 | Инструктаж по ТБ. Ходьба на носках, на пятках. | 1 |  |  |
| 79 |  Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. | 1 |  |  |
| 80 |  Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Контрольный норматив бег 30 м | 1 |  |  |
| 81 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м.  | 1 |  |  |
| 82 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м.  | 1 |  |  |
| 83 |  Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. Контрольный норматив челночный бег 3\* 10 м | 1 |  |  |
| 84 |  Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. | 1 |  |  |
| 85 | Бег с ускорением. Бег 60 м. | 1 |  |  |
| 86 | Бег с ускорением. Бег 60 м. Контрольный норматив смешанное передвижение 1 км | 1 |  |  |
| 87 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. | 1 |  |  |
| 88 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. | 1 |  |  |
| 89 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. | 1 |  |  |
| 90 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. | 1 |  |  |
| 91 | Метание малого мяча на заданное расстояние. | 1 |  |  |
| 92 | Метание малого мяча на заданное расстояние. | 1 |  |  |
| 93 | Метание малого мяча на заданное расстояние. | 1 |  |  |
| 94 | Эстафеты. | 1 |  |  |
| 95 | Эстафеты с обручами | 1 |  |  |
| 96 | Эстафеты с обручами | 1 |  |  |
| 97 | Эстафеты с передачей эстафетной палочки | 1 |  |  |
| 98 | Эстафеты с передачей эстафетной палочки | 1 |  |  |
| 99 | Эстафеты с мячами | 1 |  |  |
| 100 | Эстафеты с мячами. Контрольный норматив подтягивание на перекладине высокой ( мальчики), низкой ( девочки) | 1 |  |  |
| 101 | Эстафеты. | 1 |  |  |
| 102 | Эстафеты. | 1 |  |  |