Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом, Основной образовательной программой начального общего образования школы.

Данная рабочая программа составлена на основе программы В.И.Ляха «Физическая культура 1-4 классы».

Преподавание осуществляется учебником В.И.Ляха для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-4 классы» (М.: Просвещение). Данный учебник входит в перечень учебников, который утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

Модуль «Ритмика» 1-4 классы составлен в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

На курс «Физическая культура» в 3 классе отводится 102 часа (3 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «физическая культура» был введен приказом Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитии физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с Федеральным Государственным образовательным стандартом, Основной образовательной программой начального общего образования школы, учебным планом школы программа обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

***Личностные результаты:***

•формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

•развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты:***

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

• формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Предметные результаты:***

•формирование первоначальных представлений о значении ФК для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

•овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, вес и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

**Модуль «Ритмика»**

***Личностные результаты:***

* сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.
* любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки.
* умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все иг­ровые и плясовые движения  
  ***Метапредметные результаты:***
* умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
* планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
* самовыражение ребенка в движении, танце.

***Предметные результаты:***

Учащиеся должны уметь:

* понимать и принимать правильное исходное положение в соответ­ствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
* организованно строиться (быстро, точно);
* сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
* самостоятельно определять нужное направление движе­ния по словесной инструкции учителя, по звуковым и му­зыкальным сигналам; соблюдать темп движений, обращая внимание на музы­ку, выполнять общеразвивающие упражнения в определен­ном ритме и темпе;
* правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок»;
* учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совме­стной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения инте­ресов;
* умение координировать свои усилия с усилиями других.

**3. Содержание учебного предмета**

В соответствии с целями курса Фундаментального ядра содержания общего образования, программа по «Физической культуре» 3 класс (102 ч), включает следующие разделы:

**Знания о физической культуре**

*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 и 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 ЧСС.

**Способы физкультурной 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 наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.* Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

*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.

Акробатические комбинации.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Опорный прыжок:* освоение навыков в опорных прыжках.

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

**Легкая атлетика.** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных ИП.; 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 (1кг) на дальность разными способами.

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

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**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.*

*Футбол:* удар по недвижимому и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Модуль «Ритмика»**

**Упражнения на ориентировку в пространстве.** Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чере­дование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одно­го круга в два, три отдельных маленьких круга и концентри­ческие круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в об­щий круг.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

**Ритмико-гимнастические упражнения.** *Общеразвивающие упражнения.*Наклоны, повороты и кру­говые движения головы. Движения рук в разных направле­ниях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед со­бой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряже­нием (растягивание резинки). Повороты туловища в сочета­нии с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседа­ние. Круговые движения ступни. Приседание с одновремен­ным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание че­рез сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработ­ку осанки.

*Упражнения на координацию движений.*Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противопо­ложную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в соче­тании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флаж­ками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисун­ков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровож­дением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учи­тель прохлопал, и наоборот.

*Упражнения на расслабление мышц.*Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков паль­цев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Пере­несение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

**Игры под музыку.** Передача в движениях частей музыкального произведе­ния, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плав­нее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игро­вых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

**Танцевальные упражнения.** Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: пристав­ные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с про­движением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Ос­новные движения народных танцев.