***Пояснительная записка***

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 3-4-х классов составлена на основе:

* ФГОС НОО, утвержденного приказом № 373 от 06.10.2009 г. (с изменениями от 11.12.2020г);
* Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденная приказом Министерства Федеральная основная общеобразовательная программа НОО (протокол ФУМО по общему образованию от 14.11.2022 №9/22)
* Основная образовательная программа начального общего образования МОУ СШ № 2 р.п. Новоспасское (утв. Приказом № 414 от 30.08.2023 г.);
* Учебный план МОУ СШ № 2 р.п. Новоспасское на 2023-2024 учебный год (утв. Приказом № 414 от 30.08.2023 г.).
* Рабочая программа воспитанияМОУ СШ № 2 р.п. Новоспасское на 2023-2024 учебный год (утв. Приказом № 414 от 30.08.2023 г.)
* **Место курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается в 3-4 классе из расчёта 3 часа в неделю. Данная рабочая программа рассчитана на 102 часа.

**Цели и задачи обучения, воспитания и развития**

**Целью** школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач:**

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных и кондиционных способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических 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 определённым 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;
* подготовить учащихся к выполнению нормативов ВФСК "ГТО" 2 ступени.

**Предметные, метапредметные, личностные результаты освоения учебного предмета**

**Предметные:**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека ,о физической культуре и здоровье как фактор успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств.

**Метапредметные:**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижениярезультата;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметами и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Личностные:**

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю Россию, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* 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.

**Тематическое планирование физической культуры в 3 классе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Дата**  **провед.** | **Тема урока** | **Целевые приоритеты** | **Кол-во**  **часов** |
| 1 |  | Техника безопасности по л/а, предупреждение травматизма. Высокий старт. Бег 30 м. | - быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;  - знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;  - проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;  - стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;  - быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;  - соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;  - уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых. | 1 |
| 2 |  | Высокий старт . Бег 20 м с/х Бег с изменением длины шагов. | 1 |
| 3 |  | Эстафетный бег. Сдача норм ГТО. Бег 60 м. с высокого старта. | 1 |
| 4 |  | Бег с высоким подниманием бедра. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 5-6  -7 |  | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» Игра «Белые медведи» | 3 |
| 8-9 |  | Челночный бег 3х10 м. Сдача норм ГТО – прыжки в длину с места. | 2 |
| 10-  11 |  | Метание теннисного мяча на дальность. Бег с изменением частоты шагов | 2 |
| 12-  13 |  | Развитие выносливости в беге до 1000 м. Игра «Пустое место» | 2 |
| 14-  15 |  | 6-ти минутный бег. Игра «Третий лишний» | 2 |
| 16-  17 |  | Техника безопасности и предупреждение травматизма во время занятий в спортивном зале. Ведение б\мяча, остановка прыжком. | 2 |
| 18-  19 |  | Ведение б\б мяча «змейкой». Игра «10»-ки | 2 |
| 20-  21 |  | Передачи б\б мяча в парах от груди 2 руками на месте и со сменой мест. | 2 |
| 22-  23 |  | Ведение б\б мяча правой и левой рукой переменно. Учебная игра. | 2 |
| 24-  25 |  | Учебная игра в б\бол 4х4. Прыжки со скакалкой за 30 сек. | 2 |
| 26-  27 |  | Эстафеты с б\б мячами. Броски н\м из-за головы. | 2 |
| 28-  29 |  | Учебная игра в б\бол. 4х4. Сдача норм ГТО. - отжимание. | 2 |
| 30 |  | Эстафеты с предметами. Сдача норм ГТО - подтягивание. | 1 |
| 31 |  | Техника безопасности и предупреждение травматизма во время занятий на уроках гимнастике. Строевые упражнения. | - быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;  - знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;  - проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;  - стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;  - быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;  - соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;  - уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых;  - быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших. | 1 |
| 32-  33 |  | Перекат вперёд в группировке. | 2 |
| 34-  35 |  | Стойка на лопатках с поддержкой. | 2 |
| 36-  37 |  | «Мост» из положения лёжа на спине | 2 |
| 38-  39 |  | Лазание по канату в три приёма. Кувырок вперёд в группировке. | 2 |
| 40-  41 |  | Упражнения в равновесии. Перекат назад в группировке. | 2 |
| 42-  43 |  | Кувырок вперёд в группировке. Стойка на лопатках, согнув ноги. | 2 |
| 44-  45 |  | Опорный прыжок – вскок в упор присев, соскок прогнувшись. | 2 |
| 46-  47 |  | Ловля и передача в\б мяча на месте. | 2 |
| 48-  49 |  | Передача мяча на 3 паса. | 2 |
| 50-  51 |  | Ловля и передача мяча в 2 шага. | 2 |
| 52-  53 |  | Учебная игра в пионербол. | 2 |
| 54 |  | Техника безопасности и профилактика травматизма, правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение скользящим шагом. | - уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых;  - быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.  - стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;  - соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;  - быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым. | 1 |
| 55 |  | Подбор лыжного инвентаря. Передвижение скользящим шагом. | 1 |
| 56-  57 |  | Скользящий шаг на лыжах без палок. | 2 |
| 58-  59 |  | Повороты переступанием на месте. | 2 |
| 60-  61 |  | Попеременный двухшажный ход. | 2 |
| 62-  63 |  | Спуск с горы в основной стойке. | 2 |
| 64-  65 |  | Спуск с горы в низкой стойке. | 2 |
| 66-  67 |  | Одновременный одношажный ход. | 2 |
| 68-  69 |  | Одновременный двухшажный ход. | 2 |
| 70 |  | Подъём «ёлочкой» | 1 |
| 71 |  | Спуски и подъёмы ранее изученными способами. | 1 |
| 72 |  | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. | 1 |
| 73-  74 |  | Прохождение на лыжах 1 км. На время. | 2 |
| 75 |  | Эстафеты на лыжах. | 1 |
| 76 |  | Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Подвижные игры. | - быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.  - стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;  - соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;  - быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым. | 1 |
| 77-  78 |  | Передача мяча в парах с двух шагов. Учебная игра. | 2 |
| 79-  80 |  | Передача мяча через сетку в парах, в тройках. Учебная игра. | 2 |
| 81-  82 |  | Подвижная игра «Перестрелка». Нормы ГТО –прыжки в длину с места. | 2 |
| 83 |  | Круговая эстафета. Прыжки со скакалкой за 30 сек. | 1 |
| 84 |  | Правила поведения на занятиях по лёгкой атлетике. Техника высокого старта. | 1 |
| 85-  86 |  | Бег 30 м с высокого старта. Подвижные игры. | 2 |
| 87-  88 |  | Бег 60 м с высокого старта. | 1 |
| 89 |  | Совершенствование техники метания малого мяча с разбега. | 2 |
| 90-  91 |  | Учёт метания малого мяча на дальность. Игра «Вышибалы». | 2 |
| 92-  93 |  | Учёт бега 300 м. Подвижные игры. | 2 |
| 94-  94 |  | Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». | 2 |
| 95-  96 |  | Учёт прыжка в длину способом «согнув ноги». | 2 |
| 97 |  | Бег 1000 м. на результат. Подвижная игра. | 1 |
| 98 |  | Развитие координации : челночный бег 3х 10 м. | 1 |
| 99 |  | Развитие силы: подтягивание на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 1 |
| 100 |  | Сдача норм ГТО. Наклон вперёд из положения стоя. Подвижная игра. | 1 |
| 101-  102 |  | Круговая эстафета. Подвижная игра. | 2 |
|  |  | **Итого** |  | **102** |

**Тематическое планирование физической культуры в 4 классе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Дата провед.** | **Тема урока** | **Целевые приоритеты рабочей программы воспитания** | **Кол-во часов** |
| 1 |  | Техника безопасности по л/а, предупреждение травматизма. Высокий старт. Бег 20 м с ходу. | - быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;  - знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;  - проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;  - стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;  - быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;  - соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;  - уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых. | 1 |
| 2 |  | Высокий старт. Бег 30 м. | 1 |
| 3 |  | Эстафетный бег. Сдача норм ГТО. Бег 60 м. | 1 |
| 4 |  | Бег с высоким подниманием бедра. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 5-6-7 |  | Прыжок в длину с разбега « согнув ноги». | 3 |
| 8-9 |  | Челночный бег 3х10 м. Сдача норм ГТО – прыжки в длину с места. | 2 |
| 10-11-12 |  | Метание теннисного мяча на дальность. | 3 |
| 13-14 |  | Развитие выносливости в беге до 1000 м. | 2 |
| 15-16 |  | 6-ти минутный бег. | 2 |
| 17-18 |  | Техника безопасности и предупреждение травматизма во время занятий в спортивном зале. Ведение б\мяча. | 2 |
| 19-20 |  | Ведение б\б мяча «змейкой». Игра «10»-ки. | 2 |
| 21-22 |  | Передачи б\б мяча в парах от груди 2 руками на месте и со сменой мест. | 2 |
| 23-24 |  | Ведение б\б мяча правой и левой рукой переменно. Учебная игра. | 2 |
| 25-26 |  | Учебная игра в б\бол 4х4. Прыжки со скакалкой за 30 сек. | 2 |
| 27-28 |  | Эстафеты с б\б мячами .Броски н\м из-за головы. | 2 |
| 29-30 |  | Учебная игра в б\бол. 4х4. Сдача норм ГТО.- отжимание. | 2 |
| 31 |  | Эстафеты с предметами. Сдача норм ГТО- подтягивание. | 1 |
| 32 |  | Техника безопасности и предупреждение травматизма во время занятий на уроках гимнастики. | - уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых;  - быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.  - стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;  - соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;  - быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым. | 1 |
| 33-34 |  | Кувырок вперёд в группировке. | 2 |
| 35-36 |  | Стойка на лопатках. | 2 |
| 37-38 |  | « Мост» из положения лёжа на спине. | 2 |
| 39-40 |  | Лазание по канату в три приёма. | 2 |
| 41-42 |  | Упражнения в равновесии. | 2 |
| 43-44 |  | Кувырок назад в группировке. | 2 |
| 45-46 |  | Опорный прыжок – вскок в упор присев, соскок прогнувшись. | 2 |
| 47-48 |  | Ловля и передача в\б мяча на месте. | 2 |
| 49-50 |  | Передача мяча на 3 паса. | 2 |
| 51-52 |  | Ловля и передача мяча в 2 шага. | 2 |
| 53-54 |  | Учебная игра в пионербол. | 2 |
| 55 |  | Техника безопасности и профилактика травматизма, правила поведения на уроках лыжной подготовки. | - быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.  - стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;  - соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;  - быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым. | 1 |
| 56 |  | Подбор лыжного инвентаря | 1 |
| 57-58 |  | Скользящий шаг на лыжах без палок. | 2 |
| 59-60 |  | Повороты переступанием на месте. | 2 |
| 61-62 |  | Попеременный двухшажный ход. | 2 |
| 63-64 |  | Спуск с горы в основной стойке. | 2 |
| 65-66 |  | Спуск с горы в низкой стойке. | 2 |
| 67-68 |  | Одновременный одношажный ход. | 2 |
| 69-70 |  | Одновременный двухшажный ход. | 2 |
| 71 |  | Подъём «ёлочкой». | 1 |
| 72 |  | Равномерное передвижение по дистанции 1 км. | 1 |
| 73 |  | Спуски и подъёмы ранее изученными способами. | 1 |
| 74 |  | Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. | 1 |
| 75-76 |  | Прохождение на лыжах 1 км. | 2 |
| 77 |  | Эстафеты на лыжах. | 1 |
| 78 |  | Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. | - уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых;  - быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.  - стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;  - соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;  - быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым. | 1 |
| 79-80 |  | Передача мяча в парах с двух шагов. Учебная игра. | 2 |
| 81-82 |  | Передача мяча через сетку в парах, в тройках. Учебная игра. | 2 |
| 83 |  | Подвижная игра «Перестрелка». Нормы ГТО – прыжки в длину с места. | 1 |
| 84 |  | Круговая эстафета. Прыжки со скакалкой за 30 сек. | 1 |
| 85 |  | Правила поведения на занятиях по лёгкой атлетике. | 1 |
| 86-87 |  | Бег 30 м. с высокого старта. Метание малого мяча с места. | 2 |
| 88-89 |  | Бег 60 м. с низкого старта. Совершенствование техники метания малого мяча с разбега. | 2 |
| 90-91 |  | Учёт метания малого мяча на дальность. Игра »Вышибалы». | 2 |
| 92-93 |  | Учёт бега 300 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 2 |
| 94-95 |  | Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». | 2 |
| 96-97 |  | Учёт прыжка в длину способом «согнув ноги». | 2 |
| 98 |  | Бег 1000 м на результат. Подвижная игра. | 1 |
| 99-100 |  | Бег на выносливость 6 мин. Подвижная игра. | 2 |
| 101 |  | Сдача норм ГТО. Наклон вперёд из положения стоя. Подвижная игра. | 1 |
| 102 |  | Круговая эстафета. Подвижная игра. | 1 |
|  |  | **Итого** |  | **102** |