

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Гимназия №1» г. Брянска**

*Приложение к приказу №52  
от 30 августа 2019 г*

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**для 3-4 классов**

**на 2019-2020 учебный год**

г. Брянск

2019 год

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре 3-4 класс**

Рабочая программа составлена на основе программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (автор В.И.Лях, А.А.Зданевич) М. Издательство «Просвещение», 2016г.

### **Главные цели состоят:**

1. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
2. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
3. овладение школой движений;
4. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
5. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
6. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
7. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
8. 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;
9. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **Изучение физической культуры в 3-4 классах призвано обеспечить:**

1. формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья,
2. оптимизацию трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Планируемые результаты освоения курса физической культуры**

Изучение физической культуры даёт возможность достичь следующих результатов в направлении личностного развития:

1. формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
2. формирование уважительного отношения к культуре других народов;
3. развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
4. развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
5. развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

6. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
7. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
8. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами являются:

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. 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;
4. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

В области предметных результатов реализуются следующие задачи:

1. формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
2. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Рабочая программа на изучение физической культуры в 3-4 классах отводит 2 учебных часа в неделю. Всего 68 часов в год.

#### Тематическое планирование

№	Разделы программы	Количество часов
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>44</b>
1.1	Основы знаний о физ. культуре	
1.2	Легкоатлетические упражнения	<b>20</b>
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	<b>12</b>
1.4	Лыжная подготовка	<b>12</b>

<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>24</b>
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	<b>12</b>
2.1	Подвижные игры	<b>12</b>
	<b>Итого за год (четверть), часов</b>	<b>68</b>