МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерствообразованияи науки Удмуртской Республики

Управление образования Администрации муниципального образования

"Муниципальный округ Алнашский район Удмуртской Республики"

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Удмурт-Тоймобашскаясредняя общеобразовательная школа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по предмету «Физическая культура»**

для 3 класса начального общего образования

Составитель: Иванова Елена Викторовна,

Учитель по физической культуре

д.Удмуртский Тоймобаш, 2022г

**Пояснительная записка**

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В 3 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***Знания о физической культуре***. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

***Способы самостоятельной деятельности***. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

***Физическое совершенствование*.** *Оздоровительная физическая культура*. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончанию четвёртого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**Предметные результаты**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Тематическое планирование 3 класс.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Тема урока | Кол-во часов | ЭОР |
| 1 | Знания о физической культуре | Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России История появления современного спорта | 3 |  |
| 2 | Способы самостоятельной деятельности | Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплекса физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию . | 4 |  |
| Физическое совершенствование. Спортивно- оздоровительная физическая культура | | | | |
| 3 | Оздоровительная физическая культура | Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. | 2 |  |
| 4 | Гимнастика с основами акробатики | Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.  Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.  Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька. | 24 |  |
| 5 | Лёгкая атлетика | Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.  Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м. | 15 |  |
| 6 | Лыжная подготовка | Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом. | 12 |  |
| 7 | Плавательная подготовка | Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди. | 2 |  |
| 8 | Подвижные  и спортивные игры | Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение, ловля и передача  баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.  Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу. | 30 |  |
| 9 | Прикладно-ориентированная физическая культура | Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 10 |  |

**Приложение 1**

Поурочное планирование 3 класс.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела | Тема урока | Кол-во часов | ЭОР |
|  | **Знания о физической культуре** | Физическая культура у древних народов. Инструктаж по ТБ | 1 |  |
|  | История подвижных игр и соревнований у древних народов. | 1 |  |
|  | Зарождение Олимпийских игр | 1 |  |
|  | **Способы самостоятельной деятельности** | Виды физических упражнений. | 1 |  |
|  | Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы | 1 |  |
|  | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 |  |
|  | Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой | 1 |  |
|  | *Оздоровительная физическая культура* | Закаливание организма. Способы составления графика закаливающих процедур. | 1 |  |
|  | Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика | 1 |  |
|  | Модуль "Лёгкая атлетика". | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега Комплекс упражнений для развития прыгучести | 1 |  |
|  | Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги | 1 |  |
|  | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги | 1 |  |
|  | Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги | 1 |  |
|  | Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега | 1 |  |
|  | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега | 1 |  |
|  | Способ самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега | 1 |  |
|  | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски набивного мяча** Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность | 1 |  |
|  | бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку | 1 |  |
|  | Техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя | 1 |  |
|  | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения**  **повышенной координационной сложности** | 1 |  |
|  | Техника челночного бега 3 × 5 м; 4 × 5 м; 4 × 10 м | 1 |  |
|  | Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м | 1 |  |
|  | Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г); | 1 |  |
|  | Бег через набивные мячи;бег с наступанием на гимнастическую скамейку | 1 |  |
|  | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые команды и упражнения** | 1 |  |
|  | Организующие команды:«Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно»,«Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь»,«В две шеренги становись» | 1 |  |
|  | Организующие команды:«Стройся», «Смирно», «Напервый, второй рассчитайсь», «Вольно»,«Шагом марш», «На местестой, раз, два», «Равняйсь»,«В две шеренги становись» | 1 |  |
|  |  | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Лазанье по канату**Лазание по гимнастическому канату в три приема | 1 |  |
|  | Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема | 1 |  |
|  | Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема | 1 |  |
|  | Лазание по канату в два приема | 1 |  |
|  | Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в два приема | 1 |  |
|  | Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в два приема | 1 |  |
|  | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Передвижения по гимнастической скамейке** | 1 |  |
|  | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 |  |
|  | Освоение техники передвижения по наклонной гимнастической скамейке | 1 |  |
|  | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Передвижения по гимнастической стенк***е* | 1 |  |
|  | Освоение техники лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием | 1 |  |
|  | Освоение техники лазанья и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту | 1 |  |
|  | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Прыжки через скакалку** Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения | 1 |  |
|  | Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения | 1 |  |
|  | Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку | 1 |  |
|  | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Ритмическая гимнастика»** | 1 |  |
|  | Ритмическая гимнастика» | 1 |  |
|  | Ритмическая гимнастика» | 1 |  |
|  | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные упражнения** | 1 |  |
|  | Изучение танца полька в полной координации с музыкальным сопровождением; | 1 |  |
|  | Повтор и закрепл приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений | 1 |  |
|  | Модуль "Лыжная подготовка". | Модуль "Лыжная подготовка".Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходомСпособы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок. ТБ | 1 |  |
|  | Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом | 1 |  |
|  | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двушажным лыжным ходом | 1 |  |
|  | Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью | 1 |  |
|  | Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом | 1 |  |
|  | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом | 1 |  |
|  | Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью | 1 |  |
|  |  | равила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой. | 1 |  |
|  | Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок | 1 |  |
|  | Выполнение передвижения попеременным двушажным лыжным ходом на оценку | 1 |  |
|  | Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания.Техника поворота на лыжах способом переступания | 1 |  |
|  | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания | 1 |  |
|  | Модуль "Плавательная подготовка" | Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовкаПравила поведения на уроках плавания | 1 |  |
|  | Имитационные упражнения кроля на груди в зале «сухого плавания» | 1 |  |
|  | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры с элементами спортивных игр** Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо» | 1 |  |
|  | Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо» | 1 |  |
|  | Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей» | 1 |  |
|  | Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей» | 1 |  |
|  | Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему» | 1 |  |
|  | Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему» | 1 |  |
|  | Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта» | 1 |  |
|  | Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта» | 1 |  |
|  | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Баскетбол | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Спортивные игры.**Баскетбол как спортивная игра | 1 |  |
|  | Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол | 1 |  |
|  | Техника ведения баскетбольного мяча | 1 |  |
|  | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча | 1 |  |
|  | Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча | 1 |  |
|  | Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 |  |
|  | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 |  |
|  | Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 |  |
|  | Волейбол | Волейбол как спортивная игра | 1 |  |
|  | Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол | 1 |  |
|  | Техника прямой нижней подачи в волейболе | 1 |  |
|  | Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе | 1 |  |
|  | Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе | 1 |  |
|  | Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе | 1 |  |
|  | Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе | 1 |  |
|  | Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками в волейболе | 1 |  |
|  | Футбол | Футбол как спортивная игра | 1 |  |
|  | Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол | 1 |  |
|  | Техника удара по неподвижному мячу в футболе | 1 |  |
|  | Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе | 1 |  |
|  | Ведение футбольного мяча | 1 |  |
|  | Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе | 1 |  |
|  | *Прикладно-ори- ентированная физическая культура* | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 |  |
|  | Бег на 30 м (с) | 1 |  |
|  | Смешанное передвижениена 1000 м (мин,с) | 1 |  |
|  | Челночный бег 3х10 м (с) | 1 |  |
|  | Подтягивание из виса навысокой перекладине(количество раз) | 1 |  |
|  | Подтягивание из виса лежана низкой перекладине 90 см (количество раз) | 1 |  |
|  | Сгибание и разгибание рукв упоре лежа на полу(количество раз) | 1 |  |
|  | Наклон вперед изположения стоя нагимнастической скамье (отуровня скамьи - см) | 1 |  |
|  | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м(количество попаданий) | 1 |  |
|  | Поднимание туловища изположения лежа на спине(количество раз за 1 мин) | 1 |  |

## Приложение 2

## 3 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** ***п/п*** | ***Нормативы; испытания*** | ***мальчики*** | | | ***девочки*** | | |
| ***«5»*** | ***«4»*** | ***«3»*** | ***«5»*** | ***«4»*** | ***«3»*** |
| 1 | Бег 30 м (сек) | 5.1 | 6.7 | 6.8 | 5.3 | 6.9 | 7.0 |
| 2 | Бег 1000 м (мин, сек) | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3x10 (сек) | 8.8 | 9.9 | 10.2 | 9.3 | 10.3 | 10.8 |
| 4 | Прыжок в длину с места  (см) | 165 | 130 | 120 | 150 | 135 | 110 |
| 5 | Прыжки через скакалку (количество раз в минуту) | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| 6 | Бег 60 м (сек) | 13 | 10 | 7 | 10 | 7 | 5 |
| 7 | Подтягивания (количество раз) | 5 | 3 | 1 |  |  |  |
| 8 | Метание т/м | 18 | 15 | 12 | 15 | 12 | 10 |
| 9 | Подъём туловища из положения лёжа на спине (количество раз в мин) | 25 | 23 | 21 | 30 | 28 | 26 |
| 10 | Приседания (количество раз в мин) | 42 | 40 | 38 | 40 | 38 | 36 |
| 11 | Многоскоки-8 прыжков м | 13 | 11 | 9 | 13 | 11 | 9 |
| 12 | Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (количество раз) | 6 | 4 | 2 | 5 | 3 | 1 |

**Приложение 3**

# Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

# Обьязательные учебные материалы

Физическая культура.Футбол для всех,1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
**Методические материалы для учителя**

Учебник по физической культуре для учащихся 1-4 классов

**Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернета.**

<https://edsoo.ru> <https://infourok.ru> http:// www.fizkulturavshkole.ru <http://fizkulturnica.ru> <https://resh.edu.ru>

**Приложение 4**

**Формы учета рабочей программы воспитания**

Реализация воспитательного потенциала уроков (урочной деятельности, аудиторных занятий в рамках максимально допустимой учебной нагрузки) может предусматривать:

* максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
* включение учителями в рабочие программы по учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий;
* включение учителями в рабочие программы учебных предметов, курсов, модулей тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы;
* выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
* привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
* применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
* побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
* организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
* инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.