**Содержание**

Пояснительная записка ……………………………………………………4

Содержание учебного предмета «Физическая культура» ……………..11

1 класс …………………………………………………..............................13

2 класс ……………………………………………………..........................14

3 класс …………………………………………………..............................15

4 класс ……………………………………………......................................17

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования …………………….....19

Личностные результаты ………………………………………………….19

Метапредметные результаты …………………………............................21

Предметные результаты …………………................................................26

1 класс …………………………………………………………………......26

2 класс …………………………………………………………………......27

3 класс ……………………………………………………………………..28

4 класс ………………………………………………….............................29

Тематическое планирование ……………………………………………..31

1 класс (33 ч).……………………………………………………………...31

2 класс (34 ч) ……………………………………………………………...43

3 класс (34 ч) ………………………………………………………….......67

4 класс (34 ч) ………………………………………………………….......92

Оценка учебных достижений обучающихся **…………………………..**116

**Пояснительная записка**

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе Требований Федерального государственного образовательного стандарта к результатам освоения программы (утвержден приказом Минпросвещения России  от 31.05.2021 № 286)  и характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, определенных Примерной программой воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались:

- потребности современного российского общества ввоспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека.

- потребности 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.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре испорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях инавыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических испортивных)». Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения,физическоевоспитание.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура»состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

*Принцип систематичности и последовательности.* Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами ихсодержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части,теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программеуделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но ипоследовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательностьсамих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивает преемственность между занятиями,частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

*Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.* Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных уменийи навыков.

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельствавсех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического иинтеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся впреднамеренном, целеустремлённоми волевом поведении обучающихся.

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

*Принцип динамичности.* Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

*Принцип вариативности.* Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

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.

# Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — 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.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» всоответствиис ФГОСНОО.

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», для занятий физической культурой могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава, включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 135 ч (один час в неделю в каждом классе): 1 класс — 33 ч; 2 класс — 34 ч; 3 класс— 34 ч; 4 класс — 34ч.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на климатические условия и место проведения урока.

**Содержание учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

# Физические упражнения

## Упражнения по видам разминки

**Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

**Партерная разминка.** Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов(«велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

## Подводящие упражнения

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

## Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросоки ловля мяча. Игровые задания смячом.

## Упражнения для развития координации и развития жизненно-важных навыков и умений

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двухног вперёд, назад, споворотом на сорок пять и девяносто градусов в обестороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино»,«ковырялочка», «верёвочка». Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

## Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

## Организующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд

**3 класс**

***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. Танцевальные упражнения: движение танца (приставной шаг в правую и  левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с  подскоком и приземлением) выполнение танец в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);

*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.

*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. Ручной мяч: ведение мяча; ловля и передача мяча. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*. Развитие основных физических качествна основе овладения элементамибазовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программначального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**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:

# Патриотическое воспитание:

* + ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд повидам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественныхтенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научныхзнанияхо человеке.

# Гражданское воспитание:

* + представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремлениек взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибоки способов их устранения.

# Ценности научного познания:

* + знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека вроссийской культурно-педагогической традиции;
  + познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
  + познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
  + интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

# Формирование культуры здоровья:

* + осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физическойкультуройи спортом.

# Экологическое воспитание:

* + экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизне обеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
  + экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

**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**

Предметные результаты отражают достижения учащихся в  овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

**3 класс**

**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 народного танца;

- 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;

- выполняют движения танца по отдельным фазам и элементам:

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

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

**Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов), при изучении учебного предмета в расчете 1 час в неделю**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы учебной программы | Классы | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| количество часов | | | |
| 1 | **Знания о физической культуре** | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | **Способы самостоятельной деятельности** | 1 | 3 | 2 | 2 |
| 3 | **Физическое совершенствование.** | 32 | 30 | 31 | 31 |
|  | *Оздоровительная физическая культура* | 2 | 2 | 1 | 1 |
| *Спортивно-оздоровительная физическая культура* | 30 | 28 | 30 | 30 |
| Гимнастика | 7 | 6 | 6 | 6 |
| Легкая атлетика | 7 | 6 | 6 | 6 |
| Плавательная подготовка | - | - | 4 | 4 |
| Подвижные игры | 7 | 7 | 6 | 6 |
| Народные танцы | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Прикладно-ориентированная физическая культура | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | Итого | 33 | 34 | 34 | 34 |
| 135 | | | |

**3 класс (34 ч)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| всего | контрольная  работа | практическая  работа |
| Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ | | | | | | | | |
| 1.1 | Физическая культура у древних народов | 1 | 0 | 1 |  | - обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о  физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;  - знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков | *Рассказ учителя*(просмотр видеофильмов и иллюстративного материала) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/ |
| Итоги по разделу | | 1 | 0 | 1 |  | | | |
| Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ | | | | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений | 0,5 | 0 | 0,5 |  | - знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;  - выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;  - выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;  - выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта). | *Объяснение учителя*  (наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 0,5 | 0 | 0,5 |  | - наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;  - разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;  - знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);  - проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в  спокойном темпе). | *Диалог с учителем*  (иллюстративный материал, видеоролики, рисунки) | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 2.3 | Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой | 0,5 | 0 | 0,5 |  | - знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от  которых зависит проявление силы (напряжение мышц и  скорость их сокращения);  - разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);  - наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);  - обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);  - составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов. | *Объяснения учителя*  (иллюстративный материал, видеоролики) | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 2.9 | Дифференцированная аттестация по разделам:  1. Знания о физической культуре  2. Способы самостоятельной деятельности | 0,5 | 0,5 | 0 |  | участвуют в тестировании | *Контрольная работа.*  *Письменные тестовые задания.* |  |
| Итоги по разделу | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |  |  |  |
| Раздел 3.ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | |
| Оздоровительная физическая культура | | | | | | | | |
| 3.1 | Закаливание организма | 0,5 | 0 | 0,5 |  | - знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;  - рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;  - разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация):  1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к  бёдрам);5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи). | *Объяснения учителя*  (иллюстративный материал, видеоролики) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/ |
| 3.2 | Дыхательная гимнастика | 0,5 | 0 | 0,5 |  | - обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и  анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;  - разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в  группах по образцу);  - выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: | *Объяснения учителя*  (иллюстративный материал, видеоролики) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/ |
| 3.3 | Зрительная гимнастика | 0,5 | 0 | 0,5 |  | - обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;  - анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;  - разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в  группах по образцу) | *Объяснения учителя*  (иллюстративный материал, видеоролики) | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 3.4 | Дифференцированная аттестация по разделу: Оздоровительная физическая культура | 0,5 | 0,5 | 0 |  | участвуют в тестировании | *Контрольная работа.*  *Письменные тестовые задания.* |  |
| Итого по разделу | | 2 | 0,5 | 1,5 |  |  |  |  |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | | | | |
| 3.5 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  Строевые команды и упражнения» | 1 | 0 | 1 |  | - разучивают правила выполнения передвижений в колоне по  одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;  - разучивают правила перестроения уступами из колонны по  одному в колонну по три и обратно по командам:  1  — «Класс, по три рассчитайсь!»; 2  — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по  три шагом марш!»;  3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;  - разучивают правила перестроения из колонны по одному в  колонну по три, с поворотом в движении по команде: 1  — «В колонну по три налево шагом марш!»; 2  — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!». | *Практическоезанятие*  (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал) | https://fkis.ru/page/1/413.html |
| 3.6 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики"*  Лазанье по канату | 1 | 0 | 1 |  | - наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;  - разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);  - разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и  в полной координации | *Практическоезанятие*  (объяснение и образец учителя использование иллюстрационного материала, видеороликов) | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
|  | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 |  | - выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);  - выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд);  - выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;  - выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;  - разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрестным шагом поочерёдно левым и правым боком). | *Практическоезанятие*  (объяснение и образец учителя использование иллюстрационного материала, видеороликов) | https://www.youtube.com/watch?v=TlIJxIEhHco&ab\_channel=KontAntibus |
|  | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  Передвижения по гимнастической стенке | 2 | 0 | 2 |  | - выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;  - выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;  - наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;  - разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;  - разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;  - выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации. | *Практическоезанятие*  (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |
| 3.7 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  Прыжки через скакалку | 1 | 0 | 1 |  | - наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;  - обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте;  - разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с  правого и левого бока;  - разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;  - наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;  - разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока);  - выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад. | *Практическоезанятие*  (объяснение и образец учителя использование иллюстрационного материала, видеороликов) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |
| 3.8 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  Ритмическая гимнастика | 1 | 0 | 1 |  | - знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик; - разучивают упражнения ритмической гимнастки:  1)  и. п.  *–* основная стойка; 1 *–* поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 *–*  сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3  *–* повернуть ноги в левую сторону; 4  *–* принять и.  п.;  2)  и. п.  *–* основная стойка, руки на поясе; 1  *–* одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2  — и.  п.; 3  *–*  одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4  *–* и.  п.;  3)  и. п.  *–* основная стойка, ноги шире плеч; 1*–* 2  *–* вращение головой в правую сторону; 3*–*4  *–* вращение головой в левую сторону;  4)  и. п.  *–* основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1  *–* одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2  *–* принять и.  п.; 3 *–* одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4  *–*  принять и.  п.;  5)  и. п.  *–* основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1  *–* одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 *–* принять и. п.;  3  *–* одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4  *–* принять и.  п.;  6)  и. п. *–* основная стойка, ноги шире плеч;  1 *–* одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2  *–* принять и.  п.; 3 *–* одновременно сгибая левую руку в локте и  поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и  наклониться влево; 4 *–* принять и.  п.;  7)  и. п. *–* основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе;  1  *–* полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 *–* принять и.  п.; 3*–*4 *–* то же, что 1*–*2;  8)  и. п.  *–* основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1  *–* наклон к правой ноге; 2  *–* наклон вперёд, 3  *–* наклон к  левой ноге; 4  *–* принять и.  п.;  9)  и. п.  *–* основная стойка; 1  *–* сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки;2  *–* принять и.  п.; 3 *–* сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4  *–* принять и.  п.; Обучающиеся составляют индивидуальную комбинацию из хорошо освоенных упражнений, разучивают и  выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей). | *Практическоезанятие*  (объяснение и образец учителя использование иллюстрационного материала, видеороликов) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/ |
| 3.9 | *Модуль "Лёгкая*  *атлетика".*  Прыжок в длину с разбега | 2 | 0 | 2 |  | - наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с  разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);  - разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 1  *–* спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;  2  *–* спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3  *–* прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4  *–* прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;  - выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в  полной координации. | *Практическоезанятие*  (объяснение и образец учителя использование иллюстрационного материала, видеороликов) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ |
| 3.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".*  Броски набивного мяча | 2 | 0 | 2 |  | - наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;  - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;  - разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку. | *Практическоезанятие*  (объяснение и образец учителя использование иллюстрационного материала, видеороликов) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ |
| 3.11 | *Модуль "Лёгкая атлетика".*  Беговые упражнения повышенной координационной сложности | 2 | 0 | 2 |  | Выполнение упражнений:  1  *–* челночный бег 3 × 5  м, челночный бег 4 × 5  м, челночный бег 4 × 10  м; 2  *–* пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд,  с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровни груди обучающихся); 3  *–* бег через набивные мячи; 4  *–* бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5  *–* бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6  *–* ускорение с высокого старта; 7  *–* ускорение с поворотом направо и налево; 8  *–* бег с максимальной скоростью на дистанцию 30  м;9  *–* бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с  дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по  100 г) | *Практическоезанятие*  (объяснение и образец учителя, рисунки, видеоматериалы | https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA |
| 3.12 | *Модуль "Плавательная подготовка".*  Плавательная подготовка | 4 | 0 | 4 |  | - изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне;  - рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники;  - выполняют упражнения ознакомительного плавания: 1  *–* спускание по трапу бассейна; 2  *–* ходьба по дну; 3  *–* прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперёд; 4  *–* упражнения на всплывание (поплавок, медуза, звезда); 5  *–* упражнения на погружение в воду (фонтанчик); 6  *–* упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела);  - выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна:  1  *–* сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз;  2  *–* стоя на бортике бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попере-менно гребковые движения руками;  - выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде:  1  *–* стоя на дне бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попере-менно гребковые движения руками; 2 *–* то же, что 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы поочерёдно вправо и влево;  3  *–* то же, что 2, но с продвижением вперёд по дну бассейна;  4  *–* лёжа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочерёдная работа ногами вверх-вниз, с выдохом в  воду;  5 *–* стоя возле бортика бассейна, присесть, не опуская голову в воду: вдох, оттолкнуться правой ногой от бортика, руки и ноги выпрямить и соединить их вместе; скольжение с выдохом в воду;  6  *–* то же, что 5, но с попеременной работой ногами;  7  — плавание кролем на груди в полной координации | *Практическоезанятие*  (объяснение и образец учителя, рисунки, видеоматериалы | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ |
| 3.13 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".*  Подвижные игры с  техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол) | 6 | 0 | 6 |  | - разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;  - наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;  - разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;  - разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;  - играют в разученные подвижные игры  - наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;  - разучивают технические действия игры баскетбол (работа в  парах и группах);  - разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;  - организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;  - наблюдают и анализируют образцы технических действий игры ручной мяч, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;  - разучивают технические действия игры (работа в  парах и группах);  - разучивают правила подвижных игр с элементами игры ручной мяч и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;  - организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры ;  - наблюдают и анализируют образец технических действий игры волейбол; - нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;  - выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:  1  — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);  2  — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;  3  — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;  - выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;  - наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;  - разучивают технические действия игры футбол (работа в  парах и группах);  - разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и  знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;  - организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;  - наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;  - разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;  - разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении | *Практическоезанятие*  (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики): | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ |
| 3.14 | Прикладно-ориентированная физическая культура | 5 | 0 | 5 |  | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | *Учебно- тренировочные занятия* | https://www.gto.ru/ |
| 3.15 | Дифференцированная аттестация: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 1 | 0 |  | выполняют тестовые упражнения | *Контрольная работа.*  *Практическое выполнение тестовых упражнений* |  |
| Итого по разделу | | 31 | 1,5 | 29,5 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 2 | 32 |  |  |  |  |

**3 КЛАСС**

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы учебной программы | четверть | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| количество часов | | | |
| 1 | **Знания о физической культуре** | 1 | - | - | - |
| 2 | **Способы самостоятельной деятельности** | 2 | - | - | - |
| 3 | **Физическое совершенствование** | 5 | 8 | 10 | 8 |
| *Оздоровительная физическая культура* | - | 2 | - | - |
| *Спортивно-оздоровительная физическая культура* | 5 | 6 | 10 | 8 |
| Гимнастика | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Легкая атлетика | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Подвижные игры | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Плавательная подготовка | 1 | 1 | 2 | - |
| Прикладно-ориентированная физическая культура | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 4 | Итого | 34 | | | |

Поурочное планирование 3 класс (один час в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | | |
| **всего** | **контрольные работы** | **Практическая работа** | **Дата**  **изучения** | **Виды и формы контроля** |
|  | **1четверть** | | | | | |
| 1 | Физическая культура у древних народов | 1 | 0 | 1 | 05.09 | *Рассказ учителя*( просмотр видеофильмов и иллюстративного материала)  https://resh.edu.ru /subject/lesson/5751/start /223903/ |
| 2 | Виды физических упражнений  Измерение пульса на уроках физической культуры. | 1 | 0 | 1 | 12 | *Объяснения учителя* (с использованием иллюстрированного материала и видеороликов)  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/> |
| 3 | Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой | 0,5 | 0 | 0,5 | 19 | *Объяснения и образец учителя* (с использованием иллюстрированного материала и видеороликов) |
| Дифференцированная аттестация по разделам:  1. Знания о физической культуре  2. Способы самостоятельной деятельности | 0.5 | 0,5 | 0 | 26 | *Контрольная работа.*  *Письменные тестовые задания* |
| 4 | Строевые команды и упражнения | 1 | 0 | 1 | 03.10 | *Практическоезанятие*  https://fkis.ru/page/1/413.html |
| 5 | Прыжок в длину с разбега | 1 | 0 | 1 | 10 | *Практическое занятие*  https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ |
| 6 | Плавательная подготовка | 1 | 0 | 1 | 17 | *Практическое занятие* |
| 7 | Подвижные игры с  элементами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч): | 1 | 0 | 1 | 24 | *Практическое занятие*  <https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393>  https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material\_view/lesson\_templates/1518864 |
| 8 | Подготовка к сдаче 2 ступени ВФСК ГТО. Упражнения комплекса ВФСК ГТО. | 1 | 0 | 1 | 07.11 | *Практическое занятие* |
|  | **2 четверть** | | | | | |
| 9 | Закаливание организма.  Дыхательная гимнастика | 1 | 0 | 1 | 14 | *Объяснения учителя* (с использованием иллюстрированного материала и видеороликов) |
| 10 | Зрительная гимнастика. | 0,5 | 0 | 0,5 | 21 | *Объяснения учителя*  (иллюстративный материал, видеоролики) |
| Дифференцированная аттестация по разделу: Оздоровительная физическая культура | 0,5 | 0,5 | 0 | 28 | *Контрольная работа.*  *Письменные тестовые задания.* |
| 11 | Лазанье по канату | 1 | 0 | 1 | 05.12 | *Практическое занятие* |
| 12 | Передвижение по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 | 12 | *Практическое занятие* |
| 13 | Прыжок в длину с разбега | 1 | 0 | 1 | 19 | *Практическое занятие* |
| 14 | Плавательная подготовка | 1 | 0 | 1 | 26 | *Практическое занятие* |
| 15 | Подвижные игры с  элементами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч): | 1 | 0 | 1 | 09.01.23 | *Практическое занятие*  <https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1516393>  https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material\_view/lesson\_templates/1518864 |
| 16 | Подготовка к сдаче 2 ступени ВФСК ГТО. Упражнения комплекса ВФСК ГТО. | 1 | 0 | 1 | 16 | *Практическое занятие* |
|  | **3 четверть** | | | | | |
| 17 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 | 0 | 1 | 23 | *Практическое занятие*  https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/ |
| 18 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 | 0 | 1 | 30 | *Практическое занятие*  https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |
| 19 | Броски набивного мяча | 1 | 0 | 1 | 06.02 | *Практическое занятие*  https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ |
| 20 | Броски набивного мяча | 1 | 0 | 1 | 13 | *Практическое занятие*  https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ |
| 21 | Плавательная подготовка | 1 | 0 | 1 | 20 | *Практическое занятие*  https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ |
| 22 | Плавательная подготовка | 1 | 0 | 1 | 27 | *Практическое занятие*  https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ |
| 23 | Подвижные игры с  элементами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч): | 1 | 0 | 1 | 06.03 | *Практическое занятие*  <https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853>  https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material\_view/lesson\_templates/1518864 |
| 24 | Подвижные игры с  элементами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч): | 1 | 0 | 1 | 13 | *Практическое занятие* |
| 25 | Подготовка к сдаче 2 ступени ВФСК ГТО. Упражнения комплекса ВФСК ГТО | 1 | 0 | 1 | 27 | *Практическое занятие* |
| 26 | Упражнения комплекса ВФСК ГТО 2 ступени | 1 | 0 | 1 | 03.04 | *Тестирование. Практическое выполнение тестовых упражнений* |
|  | 4 четверть | | | | | |
| 27 | Прыжки через скакалку | 1 | 0 | 1 | 10 | *Практическое занятие* |
| 28 | Ритмическая гимнастика | 1 | 0 | 1 | 17 | *Практическое занятие*  https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ |
| 29 | Беговые упражнения повышенной координационной сложности | 1 | 0 | 1 | 24 | *Практическое занятие*  https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA |
| 30 | Беговые упражнения повышенной координационной сложности | 1 |  | 1 | 15 | *Практическое занятие*  https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA |
| 31 | Подвижные игрыс  техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч): | 1 | 0 | 1 | 22 | *Практическое занятие*  <https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853>  https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material\_view/lesson\_templates/1518864 |
| 32 | Подвижные игрыс  техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч): | 1 | 0 | 1 |  | *Практическое занятие* |
| 33 | Упражнения комплекса ВФСК ГТО 2 ступени | 1 | 0 | 1 |  | *Тестирование. Практическое выполнение тестовых упражнений* |
| 34 | Дифференцированная аттестация: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1,5 | 1,5 | 0 |  | *Контрольная работа.*  *Практическое выполнение тестовых упражнений* |
| Общее количество часов по программе | | 34 | 2 | 32 |  | |

ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**Контроль и оценка успеваемости по  предмету« Физическая культура».**

Педагогический контроль имеет много сторон.  Это и тестирование, и наблюдение за деятельностью учащихся и оценка овладения ими программного материала. Критериями  оценки по физической  культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественный показатель успеваемости - это  степень овладения программным    материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Количественные показатели успеваемости**- это  сдвиги  в физической подготовке, складывается  из: показателей развития основных физических качеств: силовых,        скоростных, координационных, выносливости,  гибкости и их сочетаний     (скоростно- силовых, силовой выносливости  и др.)**.**Количественные  показатели в сочетании  с       глубоким качественным анализом результатов деятельности выступают  как единое целое всесторонней оценки  успеваемости с учетом физической подготовки, состоянием          здоровья, пола обучаемого. Учитель должен ориентироваться не на  наличный   уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменений за определенный период.

**Особенностями оценки успеваемости по физической культуре является:**

- учет психических особенностей, состояний  и телосложение (рост, вес, тип сложения), физическое развитие, физические качества, состояние здоровья;

- широкий диапазон критериев: знание о физической культуре, конкретные двигательные навыки, умения, способность осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, способности использовать полученные знания и физические упражнения в нестандартных условиях;

- наличие объективных количественных слагаемых оценки позволяющих более объективно  и точно вести контроль за ходом индивидуального физического  развития и подготовленности.

**Виды учета**:- предварительный (на первых уроках, в начале изучения отдельных тем и разделов программы.) - текущий и итоговый.

**ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

**1 класс оценивается   вербально.**

**2-4 классы:**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

1. **По основам знаний**. Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы. **Метод опроса** применяется в устной и письменной. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок. **Программированный метод** заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. Эффективным **методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в** **конкретной деятельности.** Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**2.** **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

**Оценка «5»** **–** двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко**.**

**Оценка «4»** **–**двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** **–** двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценка «2» –** упражнение не выполнено.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный. **Метод открытого наблюдения** заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.**Вызов как метод оценки** используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия. **Метод упражнений** предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.**Суть комбинированного метода** состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные**методы**можно применять**индивидуально, и фронтально,**когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**3. По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание **особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей** **определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся**.

При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

**При оценке темпов прироста** **на отметку «5», «4», «3»** учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки

#### УЧЕТ И ОЦЕНКА УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

#### Оценивание учебных достижений умений, навыков и знаний учащихся осуществляется по пятибалльной системе. Учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы. Организуется он по четвертям, выставляется годовая оценка по физической культуре. Оценка каждого ученика по физической культуре выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполнения упражнений, усвоения теоретико-методических знаний, участие в соревнованиях, посещение уроков и личные достижения учащихся на протяжении учебного года (самостоятельные занятия, выполнение домашнего задания).  На основе данных показателей учитель может применять разнообразные системы начисления «бонусных» баллов. При этом необходимо, чтобы учебные нормативы были сданы каждым учеником не ниже, чем на «удовлетворительно».

**Характеристика цифровой оценки (отметки).**

**Оценка «5» –** за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4» –** допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3» –** допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2» –** упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или нежелание выполнять упражнение.

**Оценка «1» –** отказ от выполнения задания.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого.

К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения;   отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;   бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;    несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

В начале учебного года учитель может, проводит диагностическое тестирование уровня физической подготовленности учащегося с фиксированием результатов в рабочем журнале (например: нормативная база комплекса «ГТО»).

**Итоговая оценка успеваемости** по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к **подготовительной медицинской группе,** **оцениваются на общих основаниях**, за исключе­нием тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к **специальной медицинской группе «А»,**оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия. Учащиеся, отнесенные к **специальной медицинской группе «Б»,**оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний»(тесты теоретические, доклад, сообщение, опрос по разделам учебной программы).

**Домашние задания для самостоятельного выполнения** физических упражнений учащихся получают на уроках физической культуры. Они предусматривают постепенный рост результативности, должны быть направлены на повышение двигательного режима доступных для выполнения в домашних условиях. Домашние задания задают на серию уроков на основе пройденного материала.

**Контроль над выполнением домашнего задания** являются отслеживанием динамики физического состояния учащихся: при росте результатов в овладении двигательными действиями и показателями физической подготовленности.

**Контрольные упражнения оценивания физической подготовленности**

**Бег на 30,60. 100 метров**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека.

[**Челночный бег 3х10 метров**](https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569)

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

[**Подтягивание из виса на высокой перекладине**](https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574)

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

[**Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине**](https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567)

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду.и продолжает выполнение испытания.

[**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье**](https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f)

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «–» , ниже – знаком «+ ».

[**Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров**](https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a)

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.

[**Метание мяча весом 150 грамм**](https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d)

Участники II-IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат.

[**Поднимание туловища из положения лежа на спине**](https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572)

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

[**Прыжок в длину с разбега**](https://www.gto.ru/recomendations/56ead1b3b5cf1c51018b456d)

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

[**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**](https://www.gto.ru/recomendations/56ead253b5cf1c2d018b456c)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

[**Плавание**](https://www.gto.ru/recomendations/56ead3beb5cf1c7b018b4569)

Испытание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Способ плавания – произвольный.

**КОМПЛЕКСНЫЙ ТЕСТ**– **ОЦЕНИВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**3-4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические качества, двигательные умения и навыки** | **Контрольные упражнения** | **Критерии оценивания физической подготовленности (нормативы)** | | | | | | | |
| **Мальчики** | | | | **Девочки** | | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«2»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«2»** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м с(сек) | 5,4 | 6,0 | 6,2 | 6,9 | 5,6 | 6,2 | 6,4 | 7,0 |
| или бег на 60 м | 10,4 | 11,5 | 11,9 | 12,2 | 10,8 | 12,0 | 12,4 | 12,7 |
| 2 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 160 | 140 | 130 | 120 | 150 | 130 | 120 | 110 |
| или прыжок в длину с разбега (см) | 285 | 225 | 210 | 190 | 200 | 190 | 180 | 170 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во за 1 минуту) | 42 | 32 | 27 | 20 | 36 | 27 | 24 | 18 |
| 3 | Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 5 | 3 | 2 | 1 |  |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 20 | 12 | 9 | 6 | 15 | 9 | 7 | 4 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 22 | 13 | 10 | 7 | 13 | 7 | 5 | 3 |
| 4 | Выносливость | Бег на 1км (мин.,сек) | 4,50 | 5,50 | 6,10 | 6,30 | 5,10 | 6,20 | 6,30 | 7,0 |
| 5 | Координация | Челночный бег 3х10 м (сек) | 8,5 | 9,3 | 9,6 | 9,9 | 8,7 | 9,5 | 9,9 | 10,2 |
| 6 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см) | +8 | +4 | +2 | -3 | +11 | +5 | +3 | -1 |

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ИСПЫТАНИЯ ПО УСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ,**

**РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ**

**3-4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Критерии оценивания физической подготовленности** | | | | | | | |
| **Мальчики** | | | | **Девочки** | | | |
| «5» | «4» | «3» | «2» | «5» | «4» | «3» | «2» |
| **Акробатические элементы и упражнения из равновесия:** | | | | | | | | |
| а) «мост» из положения лёжа (со страховкой) | выполняет 4 контрольных упражнения | выполняет 3 контрольных упражнения | выполняет 1 контрольное упражнение | не выполняет ни одного элемента | выполняет 4 контрольных упражнения | выполняет 3 контрольных упражнения | выполняет 1 контрольное упражнение | не выполняет ни одного элемента |
| б) комбинация элементов на развития равновесия:  - ходьба на носках по бревну, ходьба приставными шагами; повороты на носках кругом; - ходьба приставными шагами;  - приседание и переход в упор присев, из упора присев на бревне, опираясь на руки, перейти в сед на бедре и соскок в сторону, опираясь руками | выполняет 4 контрольных упражнения | выполняет 3 контрольных упражнения | выполняет 1 контрольное упражнение | не выполняет ни одного элемента | выполняет 4 контрольных упражнения | выполняет 3 контрольных упражнения | выполняет 1 контрольное упражнение | не выполняет ни одного элемента |
| в) из упора присев два кувырка вперёд в группировке в упор присев – перекатом назад стойку на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» – лечь, упор присе | выполняет 4 контрольных упражнения | выполняет 3 контрольных упражнения | выполняет 1 контрольное упражнение | не выполняет ни одного элемента | выполняет 4 контрольных упражнения | выполняет 3 контрольных упражнения | выполняет 1 контрольное упражнение | не выполняет ни одного элемента |
| г) комбинация из 4 акробатических элементов (на выбор учителя); | выполняет 4 контрольных упражнения | выполняет 3 контрольных упражнения | выполняет 1 контрольное упражнение | не выполняет ни одного элемента | выполняет 4 контрольных упражнения | выполняет 3 контрольных упражнения | выполняет 1 контрольное упражнение | не выполняет ни одного элемента |

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные упражнения** | **Нормативы** | | | | | |
| **Мальчик** | | | **Девочки** | | |
| **Обязательные испытания (тесты) нормативов ГТО для школьников 6-8 лет** | | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Челночный бег 3х10 м (сек) | 9,2 | 10,0 | 10,3 | 9,5 | 10,4 | 10,6 |
| Бег 30 м с высокого старта(сек) | 6,0 | 6,7 | 6,9 | 6,2 | 6,8 | 7,1 |
| 2 | Смешанное передвижение (1км) | 5,20 | 6.40 | 7.10 | 6,00 | 7,05 | 7,35 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 3 | 2 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 15 | 9 | 6 | 11 | 6 | 4 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 17 | 10 | 7 | 11 | 6 | 4 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см) | +7 | +3 | +1 | +9 | +5 | +3 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 140 | 120 | 110 | 135 | 115 | 105 |
| 6 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий) | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | Смешанное передвижение1км по пересеченной местности | 6,00 | 7.00 | 9.00 | 6,30 | 7,30 | 9,30 |
| 8 | Плавание на 25 м | 2,30 | 2,40 | 3,00 | 2,30 | 2,40 | 3,00 |
| 9 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во за 1 минуту) | 35 | 24 | 21 | 30 | 21 | 18 |
| Количество тестов в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество тестов, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО | | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 |

**3-4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные упражнения** | **Нормативы** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Обязательные испытания (тесты) нормативов ГТО для школьников 9-10 лет** | | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Бег 30 м с(сек) | 5,4 | 6,0 | 6,2 | 5,6 | 6,2 | 6,4 |
| или бег на 60 м | 10,4 | 11,5 | 11,9 | 10,8 | 12,0 | 12,4 |
| 2 | Бег на 1км (мин.,сек) | 4,50 | 5.50 | 6.10 | 5,10 | 6,20 | 6,30 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 5 | 3 | 2 |  |  |  |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 20 | 12 | 9 | 15 | 9 | 7 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 22 | 13 | 10 | 13 | 7 | 5 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см) | +8 | +4 | +2 | +11 | +5 | +3 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 5 | Челночный бег 3х10 м (сек) | 8,5 | 9,3 | 9,6 | 8.7 | 9.5 | 9,9 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега (см) | 285 | 225 | 210 | 250 | 200 | 190 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 160 | 140 | 130 | 150 | 130 | 120 |
| 7 | Метание мяча весом 150 г (м) | 27 | 22 | 19 | 18 | 15 | 13 |
| 8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во за 1 минуту) | 42 | 32 | 27 | 36 | 27 | 24 |
| 9 | Кросс на 2 км по пересеченной местности | 13,00 | 16,00 | 18,00 | 15,00 | 17,30 | 19.00 |
| 10 | Плавание на 25 м | 2,30 | 2,40 | 3,00 | 2,30 | 2,40 | 3,00 |
| Количество тестов в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество тестов, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО | | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

# Обязательные учебные материалы для ученика

Физическая культура,1-4 класс /Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Уроки физической культуры. 1-2 классы / Аслаханов С.-А.М. – Махачкала: АЛЕФ, 2019. – 46 с.

Уроки физической культуры. 3-4 классы / Аслаханов С.-А.М. – Махачкала: АЛЕФ, 2019. – 46 с.

Физическая культура. Учебник для начальной общеобразовательной школы Чеченской Республики / Аслаханов С.-А.М. – Майкоп: Издательство Перо, 2019.– 158с.

# Учебные и методические материалы для учителя

Физическая культура,1-4 класс /Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Программа физического воспитания учащихся I-IV классов общеобразовательной школы Чеченской Республики /Аслаханов С.А.М.– Махачкала: АЛЕФ, 2019. – 70 с.

Рабочая программа по физической культуре учащихся I-IV классов общеобразовательной школы Чеченской Республики / Аслаханов С.-А.М. – Махачкала: АЛЕФ, 2019. – 214 с.

Основы теории и методики физического воспитания: Учебник для педагогов учреждений общего образования / Аслаханов С.-А.М. – Махачкала: АЛЕФ, 2019. – 340 с.

Методические рекомендациипо реализации рабочей программы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по предмету «Физическая культура»/ХамзатовД.С., НМЖ ЧИПКРО Вестник 1/31/2020.-160 с.https://www.govzalla.ru/center/cofc

Методические рекомендациидля образовательных организаций Чеченской республики о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2020-2021учебном году. */* ХамзатовД.С., 2021.-28 с.https://www.govzalla.ru/center/cofc

Методические рекомендациидля образовательных организаций Чеченской республики о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2021-2022 учебном году. */* ХамзатовД.С.,2021.-23 с.https://www.govzalla.ru/center/cofc

Методические рекомендации по внедрению Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура»., */* Хамзатов Д.С., 2022.- 8 с.https://www.govzalla.ru/center/cofc

Подборка методических материалов и нормативных документов для учителей-предметников на сайте <https://edsoo.ru/,https://mosmetod.ru/>.

# Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

Сайте<https://edsoo.ru/>, <https://mosmetod.ru/>.

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**Учебное оборудование**

Перечень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений

№ Наименование

Спортивные игры

1. Щит баскетбольный игровой (комплект)
2. Щит баскетбольный тренировочный
3. Щит баскетбольный навесной
4. Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект)
5. Ворота складные для подвижных игр (комплект)
6. Табло игровое (электронное)
7. Мяч баскетбольный №5 для соревнований
8. Мяч баскетбольный №5 массовый
9. Мяч футбольный №5 массовый
10. Мяч футбольный №5 для соревнований
11. Насос для накачивания мячей с иглой
12. Жилетки игровые
13. Сетка для хранения мячей
14. Конус игровой Гимнастика
15. Стенка гимнастическая
16. Скамейка гимнастическая
17. Комплект матов гимнастических №2
18. Модуль гимнастический многофункциональный
19. Мостик гимнастический подкидной
20. Бревно гимнастическое напольное
21. Кронштейн навесной для канатов
22. Канат для лазания 5м. (со страховочным устройством)
23. Перекладина гимнастическая пристенная
24. Коврик гимнастический
25. Палка гимнастическая №3
26. Обруч гимнастический №2
27. Скакалка гимнастическая Легкая атлетика
28. Стойки для прыжков ввысоту (комплект)
29. Мяч для метания Общефизическая подготовка
30. Перекладина навесная универсальная
31. Брусья навесные
32. Снаряд «Доска наклонная»
33. Горка атлетическая
34. Лестница координационная (12 ступеней) Подвижные игры
35. Набор для подвижных игр в контейнере
36. Сумка для подвижных игр

# ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Оборудование для кабинета по физической культуре и проведения соревнований

1. Скамейка для степ-теста-пьедестал
2. Весы напольные
3. Сантиметр мерный
4. Комплект для соревнований №1
5. Аппаратура для музыкального сопровождения
6. Персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)
7. Аптечка медицинская

8. Сетка заградительная