Туровская Ольга Петровна

Подписано цифровой подписью: Туровская Ольга Петровна
Дата: 2022.10.24 19:11:30 +07'00'

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Усть – Мосихинская средняя общеобразовательная школа»**

**Ребрихинского района Алтайского края**

| «Рассмотрено» | «Утверждаю» |
|---|---|
| Руководитель МО | Директор МКОУ |
| _____/Дойнеко М.Л. | «Усть-Мосихинская СОШ» |
| Протокол № 1 | _____ Туровская О.П. |
| «26» августа 2022г. | Приказ № 61 |
| | «26» августа 2022г. |

Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

для 3 класса

на 2022-2023 учебный год

Разработана Васильевым Е.К.

учителем физической культуры

с. Усть-Мосиха

2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физике разработана на основе:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287.
2. Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура (для 1- 4 классов образовательных организаций). Москва, 2021 г.
3. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.05. 2020 г. № 254 ;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, Санитарные правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
5. Положение о рабочей программе педагога МКОУ «Усть-Мосихинская СОШ»
6. Учебный план МКОУ «Усть – Мосихинская средняя общеобразовательная школа» на 2022-2023 учебный год;
7. Календарный учебный график МКОУ «Усть – Мосихинская средняя общеобразовательная школа» на 2022-2023 учебный год;

Рабочая программа составлена на 34 учебных недель по 3 часа в неделю, общий объем 102 часов в год.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли

отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;

б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

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, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание

программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

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 их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих 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 умений и навыков.

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех 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 и интеллектуального развития, а

также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и 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.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

## 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» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы

деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

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

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе, составляет 102 часа.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

***Организующие команды и приёмы***

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

***Спортивно-оздоровительная деятельность***

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений; подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация

падения в группировке с кувырками; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в т.ч. освоение основных условий участия во флешмобах.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают 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 по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о 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, стремление к 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 ошибок и способов их устранения.

**Ценности научного познания:**

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской 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 физической культурой и спортом.

**Экологическое воспитание:**

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих 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 освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

**1) Знания о физической культуре:**

- представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- находить информацию о возрастных период, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- различать упражнения на развитие моторики;
- объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;
- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

**2) Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:*

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:*

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

**3) Физическое совершенствование**
*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т.д.;

- проявлять физические качества: гибкость, координацию—и демонстрировать динамику их развития;

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

- осваивать строевой и походный шаг.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;

- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с

толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

**Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» с указанием количества часов, отводимых на освоение каждого раздела, тематического блока (темы)**

| № | Название тем | Количество отводимых часов |
|---|---|---|
| 1 | Лёгкая атлетика | 12 |
| 2 | Знание о физической культуре | 1 |
| 3 | Оздоровительная физическая культура | 2 |
| 4 | Подвижные игры с техническими приёмами баскетбола | 8 |
| 5 | Способы самостоятельной деятельности | 2 |
| 6 | Гимнастика с элементами акробатики | 16 |
| 7 | Прикладно-ориентированная физическая культура | 8 |
| 8 | Знание о физической культуре | 1 |
| 9 | Лыжная подготовка | 16 |
| 10 | Способы самостоятельной деятельности | 2 |
| 11 | Прикладно-ориентированная физическая культура | 6 |
| 12 | Подвижные игры с техническими приёмами футбола | 8 |
| 13 | Знание о физической культуре | 1 |
| 14 | Прикладно-ориентированная физическая культура | 10 |
| 15 | Лёгкая атлетика | 9 |
| **ИТОГО** | | **102** |

**Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»**

| № п/п | Тема раздела, тематического блока, урока | Кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся |
|---|---|---|---|
| **Физическое совершенствование (12 часов)** | | | |
| ***Лёгкая атлетика*** | | ***12*** | Изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. Наблюдают и анализируют технику прыжка в длину с разбега, обсуждают его отдельные фазы. Разучивают сложно координированные прыжковые упражнения. Разучивание образцов техники сложно координированных беговых упражнений. Выполняют бег с поворотами и изменением направления. Наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы. Кроссовая подготовка, упражнения на развитие общей выносливости. |
| 1 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Комплекс ОРУ | 1 | |
| 2 | Комплекс беговых упражнений координационной направленности | 1 | |
| 3 | Комплекс беговых упражнений скоростной направленности | 1 | |
| 4 | Бег на короткие дистанции. Стартовый разбег | 1 | |
| 5 | Челночный бег. Тестирование | 1 | |
| 6 | Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности | 1 | |
| 7 | Комплекс упражнений с набивным мячом | 1 | |
| 8 | Броски набивного мяча из положения сидя | 1 | |
| 9 | Прыжки в длину с разбега. Техника выполнения | 1 | |
| 10 | Прыжки в длину с разбега. Тестирование | 1 | |
| 11 | Комплекс прыжковых упражнений. Многоскоки | 1 | |
| 12 | Броски набивного мяча из-за головы на дальность | 1 | |
| **Знание о физической культуре (1 час)** | | | |
| 13 | Физическая культура у древних народов | 1 | Анализ рассказа учителя, значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности. |
| **Физическое совершенствование (2 часа)** | | | |
| ***Оздоровительная физическая культура*** | | ***2*** | Знакомство с правилами проведения закаливающих процедур, разучивают последовательность приёмов закаливания. Разучивают правила выполнения упражнений дыхательная гимнастика, анализируют влияние упражнений на восстановления организма после умственной и физической нагрузки. |
| 14 | Закаливание организма при помощи обливания под душем | 1 | |
| 15 | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики | 1 | |
| **Подвижные игры (8 часов)** | | | |
| ***Подвижные игры с техническими приёмами баскетбола*** | | ***8*** | Наблюдают и анализируют технические действия |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 16 | Правила поведения во время занятий баскетболом. Основная стойка игрока | 1 | игры баскетбол, разучивают технические действия (индивидуально, в парах, тройках). Разучивают правила подвижных игр на основе баскетбола, знакомятся с основами выбора и подготовки мест занятий. Организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол. Наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы. |
| 17 | Стойка игрока, перемещение на площадке | 1 | |
| 18 | Ловля и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | |
| 19 | Ловля и передачи мяча в движении | 1 | |
| 20 | Ведение баскетбольного мяча шагом | 1 | |
| 21 | Передвижение с баскетбольным мячом шагом, лёгким бегом | 1 | |
| 22 | Передвижение с мячом с последующей передачей | 1 | |
| 23 | Комплекс эстафет с использованием мяча | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| **Способы самостоятельной деятельности (2 часа)** | | | |
| 24 | Виды физических упражнений | 1 | Знакомятся с видами физических упражнений, находят различия между ними, выполняют подводящие и соревновательные упражнения. Наблюдают за способами измерения пульса на уроке физической культуры, учатся определять его значение. |
| 25 | Способы измерения пульса на уроках физической культуры | 1 | |
| **Физическое совершенствование (16 часов)** | | | |
| ***Гимнастика с элементами акробатики*** | | ***16*** | Правила поведения на занятиях гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения.<br>Обучаются расчёту по номерам в шеренге.<br>Перестроение из одной шеренги в две на месте.<br>Повороты налево и направо на месте и в движении.<br>Передвижение в колонне по одному с изменением скорости и интервала.<br>Знакомятся с гимнастической разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой. Образцы разминки, дозировка.<br>Упражнения с гимнастической скакалкой, показ учителя. Разучивание прыжков через скакалку с двух ног на месте.<br>Комплекс упражнений с гимнастическим мячом. |
| 26 | Правило поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Комплекс ОРУ | 1 | |
| 27 | Строевые команды в движении противоходом | 1 | |
| 28 | Строевые команды при поворотах на месте и в движении | 1 | |
| 29 | Передвижение в колонне с последующим перестроением | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | Показ учителя, самостоятельное выполнение. Знакомство с хороводным шагом и шагом галопа. Фазы движения, выполнение упражнений в полной координации.<br>Применение полученных гимнастических навыков при преодолении гимнастической полосы препятствия. |
| 30 | Лазание по канату. Техника выполнения | 1 | |
| 31 | Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой | 1 | |
| 32 | Лазание по канату в три приёма. Тестирование | 1 | |
| 33 | Комплекс упражнений на гимнастической скамейке | 1 | |
| 34 | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке | 1 | |
| 35 | Комплекс упражнений на гимнастической стенке | 1 | |
| 36 | Лазание по гимнастической стенке разными способами | 1 | |
| 37 | Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой | 1 | |
| 38 | Упражнения в танцах. Полька | 1 | |
| 39 | Упражнения в танцах. Галоп | 1 | |
| 40 | Элементы ритмической гимнастики | 1 | |
| 41 | Комплекс гимнастических эстафет. Гимнастическая полоса препятствий | 1 | |
| **Прикладно-ориентированная физическая культура (8 часов)** | | | |
| 42 | Знакомство с правилами соревнований по комплексу ГТО. Комплекс ОРУ | 1 | Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО, совершенствуют технику выполнения тестовых заданий, контролируют её элементы и правильность выполнения. Разучивают физические упражнения для самостоятельных занятий.<br>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. |
| 43 | Тестовый упражнения комплекса ГТО | 1 | |
| 44 | Комплекс упражнений ГТО для самостоятельных занятий | 1 | |
| 45 | Комплекс упражнений для развития силы | 1 | |
| 46 | Комплекс упражнений для развития силы с использованием предметов | 1 | |
| 47 | Комплекс упражнений для развития силы с использованием веса собственного тела | 1 | |
| 48 | Комплекс упражнений для развития выносливости | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 49 | Развитие выносливости по средствам прыжковых упражнений | 1 | |
| **Знание о физической культуре (1 час)** | | | |
| 50 | История появления современного спорта | 1 | Знакомятся с историей возникновения первых спортивных мероприятий, сравнивают их с современными видами спорта. |
| **Физическое совершенствование (16 часов)** | | | |
| ***Лыжная подготовка*** | | ***16*** | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Правила подбора одежды и инвентаря. Правила поведения при передвижении по лыжной трассе.<br>Наблюдают и анализируют показ учителя, выделяют основные элементы. Разучивают имитационные движения.<br>Разучивают и выполняют передвижения по лыжне обозначенными способами. Разучивают повороты в движении и на месте переступанием.<br>Наблюдают спуск учителя с небольшого пологого склона, анализ и разбор типичных ошибок.<br>Техника подъёма лесенкой, разбор типичных ошибок.<br>Наблюдают и анализируют технику торможения палками во время передвижения на дистанции, соблюдение необходимого интервала.<br>Разучивание торможение плугом, акцентируем внимание на положение лыжных палок.<br>Применение полученных навыков в лыжных эстафетах. |
| 51 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовки | 1 | |
| 52 | Одновременно двухшажный ход. Техника выполнения | 1 | |
| 53 | Перемещение по прямому участку дистанции с равномерной скоростью | 1 | |
| 54 | Передвижение одновременно двухшажным ходом с изменением скорости движения | 1 | |
| 55 | Повороты на месте переступанием | 1 | |
| 56 | Повороты в движении переступанием | 1 | |
| 57 | Спуск с небольшого склона. Техника выполнения | 1 | |
| 58 | Приёмы самостраховки при преодолении спусков | 1 | |
| 59 | Прохождение прямого участка дистанции на время | 1 | |
| 60 | Торможение плугом. Техника выполнения | 1 | |
| 61 | Торможение плугом во время движения по прямому участку дистанции | 1 | |
| 62 | Торможение плугом при спуске с небольшого склона | 1 | |
| 63 | Двухшажный ход в полной координации | 1 | |
| 64 | Передвижение одновременным двухшажным ходом. Тестирование | 1 | |
| 65 | Прохождение дистанции с использованием спусков с небольших склонов | 1 | |
| 66 | Комплекс лыжных эстафет | 1 | |
| **Способы самостоятельной деятельности (2 часа)** | | | |
| 67 | Дозировка нагрузки при занятиях физической культурой | 1 | Знакомятся с понятием дозировка нагрузки, способами изменения её воздействия на организм. Составляют комплекс упражнений с индивидуальной дозировкой. |
| 68 | Составление графика занятий физической культурой на учебный год | 1 | |
| **Прикладно-ориентированная физическая культура (6 часов)** | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 69 | Развитие выносливости по средствам специальных беговых упражнений | 1 | Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО, совершенствуют технику выполнения тестовых заданий, контролируют её элементы и правильность выполнения. Разучивают физические упражнения для самостоятельных занятий.<br>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. |
| 70 | Развитие выносливости по средствам ходьбы | 1 | |
| 71 | Комплекс упражнений для развития равновесия | 1 | |
| 72 | Развитие равновесия в статических позах по средствам подвижных игр | 1 | |
| 73 | Развитие равновесия при передвижениях по ограниченной опоре | 1 | |
| 74 | Комплекс упражнений для развития гибкости | 1 | |
| **Подвижные игры (8 часов)** | | | |
| ***Подвижные игры с техническими приёмами футбола*** | | ***8*** | Наблюдают и анализируют технические действия игры футбол, разучивают технические действия (индивидуально, в парах, тройках). Разучивают правила подвижных игр на основе футбола, знакомятся с основами выбора и подготовки мест занятий. 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. |
| 75 | Правила поведения во время занятий футболом. Основная стойка игрока | 1 | |
| 76 | Стойка игрока, передвижение по площадке | 1 | |
| 77 | Ведение мяча по прямой, с изменением направления | 1 | |
| 78 | Ведение мяча с изменением скорости передвижения | 1 | |
| 79 | Передачи мяча в парах, тройках | 1 | |
| 80 | Удары по стоящему мячу. Техника выполнения | 1 | |
| 81 | Удары по воротам на точность | 1 | |
| 82 | Комплекс эстафет с футбольным мячом | 1 | |
| **Знание о физической культуре (1 час)** | | | |
| 83 | Первые спортивные соревнования и виды спорта | 1 | Делают анализ спортивных соревнований прошлого и настоящего, ищут общие черты и различия. |
| **Прикладно-ориентированная физическая культура (10 часов)** | | | |
| 84 | Комплекс упражнений для развития гибкости по средствам подвижных игр | 1 | Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО, совершенствуют технику выполнения тестовых заданий, контролируют её элементы и правильность выполнения. Разучивают физические упражнения для самостоятельных занятий.<br>Рефлексия: демонстрация прироста показателей |
| 85 | Комплекс упражнений для развития координации | 1 | |
| 86 | Комплекс упражнений для развития координации по средствам подвижных игр | 1 | |
| 87 | Развитие координации. Броски малого мяча в вертикально повешенную цель | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 88 | Развитие координации. Броски малого мяча в горизонтально расположенную цель | 1 | физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. |
| 89 | Развитие координации по средствам передвижения на ограниченном пространстве | 1 | |
| 90 | Развитие основных физических качеств по средствам подвижных игр | 1 | |
| 91 | Развитие основных физических качеств по средствам командных эстафет | 1 | |
| 92 | Тестовая сдача отдельных упражнений комплекса ГТО | 1 | |
| 93 | Тестовая сдача отдельных упражнений комплекса ГТО | 1 | |
| **Физическое совершенствование (9 часов)** | | | |
| ***Лёгкая атлетика*** | | ***9*** | Изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. Разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень. Разучивают сложно координированные прыжковые упражнения. Анализируют основные фазы прыжка. Разучивание образцов техники сложно координированных беговых упражнений. Выполняют бег с поворотами и изменением направления. Наблюдают образцы техники прыжка в высоту, анализируют и обсуждают их трудные элементы. Техника выполнения броска малого мяча на дальность, на точность. |
| 94 | Комплекс беговых упражнений с преодолением препятствия | 1 | |
| 95 | Прыжки в высоту с прямого разбега | 1 | |
| 96 | Бег в равномерном темпе на средние и длинные дистанции | 1 | |
| 97 | Прыжки в высоту с прямого разбега. Техника выполнения | 1 | |
| 98 | Прыжки в высоту с прямого разбега. Тестирование | 1 | |
| 99 | Броски малого мяча с места, с разбега | 1 | |
| 100 | Броски малого мяча на дальность. Тестирование | 1 | |
| 101 | Бег 30 метров с высокого старта | 1 | |
| 102 | Комплекс легкоатлетических эстафет | 1 | |

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕОБЕСПЕЧЕНИЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГОПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕУЧЕБНЫЕМАТЕРИАЛЫДЛЯУЧЕНИКА

Физическаякультура,1-3класс/ЛяхВ.И.,Акционерноеобщество«Издательство«Просвещение»;Введитесвой вариант:

### МЕТОДИЧЕСКИЕМАТЕРИАЛЫДЛЯУЧИТЕЛЯ

Физическаякультура.1-4классы:рабочаяпрограммапоучебникуВ.И.Ляха/авт.-сост.Р.Р.Хайрутдинов.2021

### ЦИФРОВЫЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕРЕСУРСЫИРЕСУРСЫСЕТИИНТЕРНЕТ

https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=9&subject=31

https://infourok.ru/rabochaya-programma-fizicheskaya-kultura-3-klass-2022-2023-uch-god-fgos-2-chasa-v-nedelyu-6198172.html

https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/01/09/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-4-klass

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### УЧЕБНОЕОБОРУДОВАНИЕ

Мячи футбольные;мячи баскетбольные;мячи волейбольные;теннисные мячи;баскетбольные щиты;волейбольная сетка; обручи; скакалки; скамейки гимнастические; маты гимнастические; конусы;фишки; лыжи; лыжные палки; лыжные ботинки; гранаты для метания; мостик гимнастический;гимнастический козёл; эстафетные палочки; конь гимнастический; стойки для прыжков в высоту;планка для прыжков в высоту; фитболы; батуты; медицинболы; перекидное табло; канат; манишкидляспортивных состязаний.

### ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Свисток,секундомер,измерительная рулетка