

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе: Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»), примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования и авторской программы «Физическая культура 1-4 классы»В.И. Ляха (М, «Просвещение», 2012 год), предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы (Москва: Просвещение, 2012 г.).

Данная программа соответствует обучению учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

* укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям техническим действиям из базовых видов спорта;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Место учебного предмета в учебном плане. Согласно годовому плану образовательного учреждения МОУ Петровской СОШ на 2021-2022 учебный год на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 270 ч, из них в 1 классе 66ч (2ч в неделю, 33 учебные недели), по 68ч во 2 - 4 классах (2ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

• начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

• начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

• узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

• освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

• научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

• освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

• научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

• научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, кровообращения;

• приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

• освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

**Знания о физической культуре**

*Выпускник научится:*

• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

• раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

• ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной

деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

*Выпускник научится:*

• отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

• организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

• измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• вести тетрадь (дневник) по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

• выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации,

гибкости);

1. оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

• выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

• выполнять организующие строевые команды и приёмы;

• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);

• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

•выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

• играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

• плавать, в том числе спортивными способами;

• выполнять передвижения на лыжах.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Личностные результаты:**

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

В соответствии с примерными программами общего образования, в процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся формируется:

- система знаний о физической культуре;

- опыт двигательной (физкультурной) деятельности;

- умения физического совершенствования.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

**3 класс**

Личностные результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

У обучающегося будут сформированы:

• положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Обучающийся получит возможность для формирования:

• дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

• понимать и самостоятельно формулировать учебную задачу; сохранять учебную задачу в течение всего урока;

• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Обучающийся получит возможность научиться:

самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как в конце действия, так и по ходу его реализации.

Познавательные УУД

Обучающийся научится:

• находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

• общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

Обучающийся получит возможность научиться:

• организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

• технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Коммуникативные УУД

Обучающийся научится:

• включаться в диалог с учителем и сверстниками, в коллективное обсуждение проблем и вопросов;

• договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; признавать свои ошибки, озвучивать их;

Обучающиеся получат возможность научиться:

• анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

• видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвиженил человека;

• оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

• управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметным результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры,

• характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

• организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

• бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

• характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

• подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

• выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

• выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативньж условиях.

Обучающийся научится:

• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

• характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

• раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;

• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

• измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, коорщшации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); • выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

• выполнять организующие строевые команды и приемы;

• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

• характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

• организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать физические упражнения и выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

• измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

**СОДЕРЖАНИЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

Структура курса. Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура**. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью**. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельност**ь. **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера*. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:*  большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Плавание.**  Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

**Подвижные и спортивные игры.** *На материале гимнастики с основами акробатики*: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Народные подвижные игры разных народов.*

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

**На материале лёгкой атлетики**

*Развитие координации*: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости*: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 66минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**На материале плавания**

*Развитие выносливости:* повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Занятия физической культурой с обучающимися, отнесенными к специальной медицинской группе, проводятся совместно с обучающимися подготовительной и основной групп при условии дифференцированного подхода к организации учебного процесса.

**Критерии оценивания** расположены в Положении «О системе контроля и оценивания образовательных достижений обучающихся в МОУ Петровской СОШ», приказ №267 о.д. от 28 августа 2019г.

**Нормативные документы**

**-** Закон РФ «Об образовании».

* [Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура»   
  в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы](https://docs.edu.gov.ru/document/f7ccb63562c743ddc208b5c1b54c3aca/) (утв. 24.12.2018 г. на Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации).
* [Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г. № 254](http://ivo.garant.ru/#/document/74634042/paragraph/1:0)   
  «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями от 13.03.2021 г.) .
* [Приказ Министерства просвещения РФ от 23.03.2020 г. № 117](https://base.garant.ru/73948111/)   
  «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе общественных объединений), не являющихся юридическими лицами»
* [Приказ Минобрнауки России от 30.03.2016 № 336](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71274142/) «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию созданию в субъектах Российской Федерации (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в общеобразовательных организациях, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению, а также норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания»);
* [Распоряжение Минпросвещения России от 05.12.2019 № Р-124](https://rulaws.ru/acts/Rasporyazhenie-Minprosvescheniya-Rossii-ot-05.12.2019-N-R-124/)   
  «Об утверждении Методических рекомендаций по созданию в общеобразовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах, условий для занятия физической культурой и спортом в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование"».
* [Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н](https://docs.cntd.ru/document/566484141) «**Порядок организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом** (в том числе при подготовке   
  и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

[Постановление Главного государственного санитарного врача РФ   
от 28.09.2020 № 28](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/) Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» ([выписка](#требования) о санитарно-эпидемиологических требованиях к организации физического воспитанияпредставлена в конце методического письма).

* [Постановление Госстандарта РФ от 18.03.2003 г. № 81-ст](https://docs.cntd.ru/document/1200031620) Государственный стандарт РФ ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей».
* [Приказ Федерального агентства по техническому регулированию   
  и метрологии от 30.10.2014 г. № 1459-ст](https://docs.cntd.ru/document/1200114183) Национальный стандарт РФ ГОСТР 56199-2014 «Объекты спорта. Требования безопасности на спортивных сооружениях образовательных организаций».

- Письмо Минобразования России от 31.10.2003 № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» http://www.webapteka.ru/phdocs/doc7249.html

- Письмо Минобразования России от 28.04.2003. № 13-51-86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений».

- Методическое письмо о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Ярославской области в 2021/2022 учебном году.

**3 класс**

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | Инструментарий (ЭОР) |
| 1. | **Знания о физической культуре** | **3** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2. | **Легкая атлетика** | **16** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3. | **Подвижные и спортивные игры**  **- на материале легкой атлетики;**  **- на материале гимнастики с основами акробатики;**  **- на основе баскетбола;**  **- на основе волейбола;**  **- на основе футбола;** | **19**  6  3  6  2  2 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4. | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** | **2** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 5. | **Гимнастика с основами акробатики** | **13** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 6. | **Лыжные гонки** | **13** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 7. | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **1** | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 8. | **Плавание** | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
|  | Всего | 68 |  |

**3 класс**

**Поурочно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество часов | **Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования** Инструментарий (ЭОР) |
| **1 четверть** | | | |
|  | **Знания о физической культуре** | 1 |  |
| 1 | Профилактика травматизма. Комплексы общеразвивающих упражнений. | 1 | Учебная презентация. Компьютер, экран, свисток.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/> |
|  | **Легкая атлетика** | **6** |  |
| 2 | Беговая подготовка.  Ходьба и бег. Равномерный бег (3 мин). | 1 | Учебная презентация. Компьютер, экран, свисток. |
| 3. | Беговая подготовка.  Бег из разных исходных положений. | 1 | Свисток |
| 4. | Беговая подготовка.  Бег с прыжками и ускорением. | 1 | Свисток  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/> |
| 5. | Прыжковая подготовка. Прыжки в высоту с прямого разбега. | 1 | Маты гимнастические, стойки и резинка для прыжков в высоту.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/> |
| 6. | Прыжковая подготовка. Прыжки в высоту. Подвижная игра «Наступление». | 1 | Маты гимнастические, стойки и резинка для прыжков в высоту. |
| 7. | Броски большого мяча. Подвижная игра «Защита укрепления». | 1 | Мячи набивные 1кг |
|  | **Подвижные и спортивные игры (на материале лёгкой атлетики)** | **6** |  |
| 8. | Подвижные игры на развитие скоростных способностей: «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». | 1 | Свисток  <https://spo.1sept.ru/urok/> |
| 9. | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей: «Кузнечики», «Через холодный ручей». Упражнения с прыжками. | 1 | Свисток  <https://spo.1sept.ru/urok/> |
| 10. | Подвижные игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей: «Белые медведи», «Альпинисты». | 1 | Мячи большие и малые, гимнастические коврики |
| 11. | Подвижные игры на развитие способностей к ориентированию в пространстве: «Пустое место», «К своим флажкам». | 1 | Гимнастические скакалки, свисток |
| 12 | Эстафеты с прыжками. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Пустое место». | 1 | Гимнастические коврики, свисток |
| 13. | Эстафеты с метаниями на дальность и точность. Подвижные игры «Овладей мячом», «Снайперы». | 1 | Малые мячи, мишень для попадания в цель |
|  | **Гимнастика с основами акробатики** | 3 |  |
| 14. | Движения и передвижения строем. Строевые команды. Строевые действия в шеренге и колонне. | 1 | Учебная презентация.  Компьютер, экран, проектор.  <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 15. | Акробатика. Перекаты. Кувырок вперёд. | 1 | Свисток, флажки |
| 16. | Акробатические комбинации. Игра «Заяц без логова». | 1 | Гимнастические маты |
| **2 четверть** | | | |
|  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | 1 |  |
| 1/17 | Оздоровительные формы занятий. **Проект «Все начинается с зарядки!»** | 1 | Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/>  4453/start/ |
|  | **Знания о физической культуре** | 1 |  |
| 2/18 | Общее представление о физическом развитии. |  | Видеоролик.  Компьютер, проектор, экран  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/> |
|  | **Гимнастика с основами акробатики** | 10 |  |
| 3/19 | Акробатика. Стойка на лопатках. Гимнастический мост. | 1 | Гимнастические маты  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/> |
| 4/20 | Акробатические комбинации. | 1 | Гимнастические маты, гимнастическая стенка |
| 5/21 | Снарядная гимнастика. Упражнения в висе стоя и лежа. | 1 | Гимнастические маты, гимнастическая стенка, перекладина гимнастическая. |
| 6/22 | Снарядная гимнастика. Подтягивание в висе. | 1 | Гимнастические маты, стенка гимнастическая, перекладина гимнастическая, гимнастическая скамейка. |
| 7/23 | Прикладная гимнастика. Лазание по наклонной скамейке. | 1 | Гимнастические маты, гимнастическая стенка, перекладина гимнастическая, гимнастическая скамейка. |
| 8/24 | Прикладная гимнастика. Лазание по канату. | 1 | Гимнастические маты, гимнастическая скамейка. |
| 9/25 | Прикладная гимнастика. Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. | 1 | Гимнастические маты, канат |
| 10/26 | Прикладная гимнастика. Опорный прыжок на коня. | 1 | Гимнастическое бревно, конь гимнастический, гимнастическая скамейка, гимнастические маты |
| 11/27 | Прикладная гимнастика. Ходьба приставными шагами по бревну, повороты. | 1 | Гимнастический конь, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, гимнастический мост подкидной. |
| 12/28 | Прикладная гимнастика. Танцевальные движения | 1 | Компьютер, проектор, экран |
|  | **Подвижные и спортивные игры** | **3** |  |
| 13/29 | Подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей. Подвижные игры «Пятнашки», «Вызов номеров», «Третий лишний». | **1** | Свисток  <https://spo.1sept.ru/urok/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/> |
| 14/30 | Подвижные игры с мячом: «Дай пас», «Мяч последнему». Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах. | **1** | Малые мячи, обручи |
| 15/31 | Подвижные игры на материале акробатики на развитие гибкости, координации движений*.* | 1 | Свисток |
|  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | 1 |  |
| 16/32 | Измерение показателей физического развития. | 1 | Учебная презентация. Видеоролик. Экран, компьютер, проектор.  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/> |
| **3 четверть** | | | |
|  | **Знания о физической культуре** | 1 |  |
| 1/33 | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. **Проект «Игры Древней Руси».** |  | Учебная презентация.  Компьютер, проектор, экран.  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/> |
|  | **Лыжные гонки** | 13 |  |
| 2/34 | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах. Ступающий и скользящий шаг. *Техника безопасности по лыжной подготовке.* | 1 | Учебная презентация, видеоролик Лыжи, палки. <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/> |
| 3/35 | Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом по дистанции 1км. Игра «На буксире». | 1 | Лыжи, палки |
| 4/36 | Технические действия на лыжах: повороты переступанием в движении Передвижение на лыжах 1,5 км. | 1 | Лыжи, палки |
| 5/37 | Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Подъем «лесенкой». | 1 | Лыжи, палки |
| 6/38 | Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой». Прохождение дистанции 1,5км. | 1 | Лыжи, палки |
| 7/39 | Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход. | 1 | Лыжи, палки |
| 8/40 | Технические действия на лыжах. Торможение «плугом». Игра «Кто обгонит?». | 1 | Лыжи, палки |
| 9/41 | Технические действия на лыжах. Спуски в низкой стойке. | 1 | Лыжи, палки |
| 10/42 | Технические действия на лыжах. Спуски и подъемы. | 1 | Лыжи, палки |
| 11/43 | Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами. | 1 | Лыжи, палки |
| 12/44 | Лыжная подготовка. Соревнования на дистанции 1км. | 1 | Лыжи, палки, разметочные флажки |
| 13/45 | Лыжная подготовка. Эстафеты. | 1 | Лыжи, палки |
| 14/46 | Передвижение на лыжах по пересечен-ной местности. | 1 | Лыжи, палки |
|  | **Подвижные и спортивные игры на основе баскетбола** | 6 |  |
| 15/47 | Подвижные игры, включающие ловлю и передачу мяча: «Охотники и утки», «Гонка мяча в колоннах», «Вызови по имени». | 1 | Свисток, мячи |
| 16/48 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте, броски в цель. Игра «Борьба за мяч». | 1 | Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков |
| 17/49 | Подвижные игры на основе баскетбола на развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Перестрелка». | 1 | Баскетбольные мячи для мини-игры |
| 18/50 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении. Подвижная игра «Мяч ловцу». | 1 | Баскетбольные мячи для мини-игры |
| 19/51 | Броски в цель (в щит), ведение мяча правой, левой рукой в движении. | 1 | Свисток, мячи, цель для бросков |
| 20/52 | Подвижные игры на основе баскетбола: «Подвижная цель», «Гонка мячей по кругу». | 1 | Баскетбольные мячи для мини-игры. |
| **4 четверть** | | | |
|  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | 1 |  |
| 1/53 | Оздоровительные формы занятий. Пища и рекомендации по правильному её усвоению. | 1 | Учебная презентация. Видеоролик. Экран, компьютер, проектор.  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/> |
|  | **Плавание** | 1 |  |
| 2/54 | Правила гигиены и техники безопасности в воде. |  | Учебная презентация. Видеоролик. Экран, компьютер, проектор.  <https://resh.edu.ru/subject/9/>  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/> |
|  | **Подвижные и спортивные игры на основе волейбола** | **2** |  |
| 3/55 | Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание и подача мяча. Подвижная игра «Выбивание в два мяча» | 1 | Волейбольные мячи |
| 4/56 | Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Быстро и точно». | 1 | Волейбольные мячи |
|  | **Подвижные игры на основе футбола** | **2** |  |
| 5/57 | Подвижные игры на основе футбола. Способы перемещения боком приставными и скрестными шагами. Игра «Перестрелка» | 1 | Футбольные мячи, разметочные флажки |
| 6/58 | Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча, передачи мяча внутренней стороной стопы. Игра «Не упусти мяч», «Не пропусти». | 1 | Футбольные мячи, футбольные ворота, разметочные флажки |
|  | **Легкая атлетика** | 10 |  |
| 7/59 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговая подготовка. Ходьба и бег | 1 | Свисток |
| 8/60 | Беговая подготовка. Бег из разных исходных положений. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». | 1 | Свисток |
| 9/61 | Беговая подготовка. Круговая эстафета.  Равномерный бег (8мин). | 1 | Свисток |
| 10/62 | Беговая подготовка. Кросс по слабопересеченной местности до 1км. | 1 | Свисток |
| 11/63 | Прыжковая подготовка. Прыжки на месте. Многоскоки. | 1 |  |
| 12/64 | Прыжковая подготовка. Прыжки в длину с места. | 1 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места |
| 13/65 | Прыжковая подготовка. Прыжки в длину с разбега. | 1 | Свисток  Прыжковая яма Набивные мячи |
| 14/66 | Метание малого мячана дальность и заданное расстояние.*.* | 1 | Мяч малый (мягкий), флажки, рулетка.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/> |
| 15/67 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 | Мяч малый (мягкий), флажки, рулетка. |
| 16/68 | Подвижные игры и развлечения в летнее время года. | 1 | Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран |

**Лист регистрации изменений к рабочей программе**

**(название программы)**

**Учителя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**(Ф.И.О. учителя)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дата  Изменения | Причина  изменения | Суть изменения | Корректирующие действия |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |