****

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

1. **Планируемые результаты освоения содержания учебного предмета**

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

* формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
* формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе и информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры;

* овладение способностью применять и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* освоения способов решения проблем творческого и поискового характера;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
* формирование умения понимать причины успеха/неудачи учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
* использование знаково – символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
* активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
* использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
* овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации;
* готовность слушать собеседника и вести диалог;
* определение общей цели и путей её достижения;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

**Предметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития, показателями развития основных двигательных качеств.

**В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:**

* иметь представление:
* о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
* о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
* об особенностях игры в баскетбол, волейбол;
* уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости и ловкости;

* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол и волейбол;
* передвигаться на лыжах по пересеченной местности;
* проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты, ловкости и выносливости в процессе соревнований;
* вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
* формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов **Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).**
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

1. **Содержание учебного предмета, курса (68 часов)**

**Раздел 1. Знания о физической культуре (3ч.)**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека. Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека. (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

**Раздел 2. Организация здорового образа жизни (1ч.)**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

**Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (1ч.)**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса. Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

**Раздел 4. Физкультурно – оздоровительная деятельность (2ч.)**

Физические упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушения зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения.

**Раздел 5. Спортивно – оздоровительная деятельность (61ч.)**

Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелазание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски).

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

**Подготовка к соревновательной деятельности, выполнению видов испытаний, нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - оздоровительным комплексом ГТО.**

1. **Тематическое планирование с учётом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отведённых на изучение темы**

Реализация рабочей программы воспитания в урочной деятельности направлена на формирование понимания важнейших социокультурных и духовно-нравственных ценностей. Механизм реализации рабочей программы воспитания:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; проведение предметных олимпиад, турниров, викторин, квестов, игр-экспериментов, дискуссии и др.;

- демонстрация примеров гражданского поведения, проявления добросердечности через подбор текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения, анализ поступков людей и др.;

- применение на уроках групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. - посещение экскурсий, музейные уроки, библиотечные уроки и др.;

- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая культурные ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения в российском обществе;

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения, принципы учебной дисциплины, самоорганизации, взаимоконтроль и самоконтроль.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Тема урока** | **Количество часов** |
|  | **Знания по физической культуре** | | **3** |
| **1** | | Вводный инструктаж по ТБ. История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью. Входной контроль.  Упражнения для определения уровня физической подготовленности учащихся (практические умения). | 1 |
| **2** | | История физической культуры в Европе в Средние века.  Связь физической культуры с военной деятельностью. ***Интеллектуальный бой «Знатоки спорта».*** | 1 |
| **3** | | Физическая культура народов разных стран. Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями. Основные двигательные качества человека.  ***Сюжетная викторина «Спорт, молодость, здоровье».*** | 1 |
|  | **Организация здорового образа жизни** | | **1** |
| **4** | | Правильное питание. Правила личной гигиены. | 1 |
|  | **Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью** | | **1** |
| **5** | | Измерение длины и массы тела. Оценка основных двигательных качеств. | 1 |
|  | **Физкультурно – оздоровительная деятельность** | | **2** |
| **6** | | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. | 1 |
| **7** | | Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. | 1 |
|  | **Спортивно – оздоровительная деятельность**  **Лёгкая атлетика** | | **61**  **16** |
| **8** | | Ходьба и бег. ***Эстафета «Битва Титанов».*** | 1 |
| **9** | | Бег с высоким подниманием бедра, бег с ускорением. | 1 |
| **10** | | Бег на короткие дистанции 10-30 м. Пробное тестирование по ГТО в беге на 30 м с высокого старта. | 1 |
| **11** | | Бег с максимальной скоростью 60 м. Пробное тестирование по ГТО в беге на 60 м с высокого старта. | 1 |
| **12** | | Бег на выносливость до 1 км. Пробное тестирование по ГТО в смешанном передвижении на 1 км. | 1 |
| **13** | | Бег на выносливость с высокого старта. Пробное тестирование по ГТО в челночном беге 3х10 м. | 1 |
| **14** | | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| **15** | | Прыжок в длину с места. Пробное тестирование по ГТО в прыжках в длину с места. | 1 |
| **16** | | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. | 1 |
| **17** | | Прыжок в высоту способом «перешагивание». | 1 |
| **18** | | Метание малого мяча на дальность. | 1 |
| **19** | | Метание малого мяча на заданное расстояние. | 1 |
| **20** | | Метание набивного мяча. Пробное тестирование по ГТО в метание снаряда 150 гр. в цель.  ***Малые Олимпийские игры.*** | 1 |
| **21** | | Подвижные игры с бегом «Смена сторон», «Гуси-лебеди». | 1 |
| **22** | | Подвижные игры с бегом «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | 1 |
| **23** | | ***Встречная эстафета.*** | 1 |
|  | | **Гимнастика с основами акробатики** | **16** |
| **24-25** | | Строевые упражнения и строевые приёмы. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Пробное тестирование по ГТО в сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 2 |
| **26-27** | | Кувырок вперёд. Пробное тестирование по ГТО в подтягивание на высокой и низкой перекладине. | 2 |
| **28-29** | | Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Пробное тестирование по ГТО в сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 2 |
| **30-31** | | Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. ГТО в подтягивание на высокой и низкой перекладине. | 2 |
| **32-33** | | Лазание по гимнастической скамейке лёжа и стоя на коленях. Пробное тестирование по ГТО в сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 2 |
| **34-35** | | ОРУ с гимнастическими палками. | 2 |
| **36-37** | | Упражнения в равновесии. Пробное тестирование по ГТО в наклоне вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. | 2 |
| **38** | | Подвижные игры на развитие координационных способностей.  ***Турнир «Весёлые старты».*** | 1 |
| **39** | | ***Круговая эстафета. Урок- игра.*** | 1 |
|  | | **Лыжная подготовка** | **12** |
| **40** | | Вводный инструктаж по ТБ. Значение лыжной подготовки. | 1 |
| **41** | | Скользящий шаг. Прохождение дистанции 500-600 м в среднем темпе. | 1 |
| **42** | | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| **43** | | Спуск на лыжах в основной стойке. | 1 |
| **44** | | Поворот переступанием. | 1 |
| **45** | | Спуск на лыжах в основной и низкой стойке. | 1 |
| **46** | | Подъём ступающим шагом. | 1 |
| **47** | | Техника подъёма лесенкой. | 1 |
| **48** | | Поворот переступанием на выкате со склона. | 1 |
| **49** | | Подъём и спуск на склоне. | 1 |
| **50** | | Поворот переступанием при спуске и в движении. Пробное тестирование по ГТО в беге на лыжах на 1 км. | 1 |
| **51** | | Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах до 1 км. Пробное тестирование по ГТО в беге на лыжах на 1 км. | 1 |
|  | | **Подвижные и спортивные игры** | **17** |
| **52-54** | | Правила соревнований по баскетболу.  Баскетбол (мини-баскетбол)-ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча, броски в кольцо. | 3 |
| **55-58** | | Правила соревнований по волейболу. Волейбол-передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, приём мяча после подачи. | 4 |
| **59-61** | | Правила соревнований по футболу. | 3 |
| **62** | | Итоговая контрольная работа (теоретические знания). | 1 |
| **63-65** | | Элементы футбола. Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой. | 3 |
| **66-67** | | Элементы футбола. Отбор мяча. | 2 |
| **68** | | Учебно-тренировочная игра по футболу. ***Игротека «Сильные, смелые, ловкие».*** | 1 |

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические  способности | Контрольное  упражнение  (теcт) | Возраст  лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 7  8  9  10 | 7,5 и более  7,1  6,8  6,6 | 7,3-6,2  7,0-6,0  6,7-5,7  6,5-5,6 | 5,6 и менее  5,4  5,1  5,0 | 7,6 и более  7,3  7,0  6,6 | 7,5-6,4  7,2-6,2  6,9-6,0  6,5-5,6 | 5,8, и менее  5,6  5,3  5,2 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3x10 м, с | 7  8  9  10 | 11,2 и более  10,4  10,2  9,9 | 10,8-1'0,3  10,0-9,5  9,9-9,3  9,5-9,0 | 9,9 и менее  9,1  8,8  8,6 | 11,7 и более  11,2  10,8  10,4 | 11,3-10,6  10,7-10,1  10,3-9,7  10,0-9,5 | 10,2 и менее  9,7  9,3  9,1 |
|  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 7  8  9  10 | 100 и менее  110  120  130 | 115-135  125-145  130-150  140-160 | 155 и более  165  175  185 | 90 и менее | 110-130  125-140  135-150  140-155 | 150 и более  155  160  170 |
| 100 |
| 110 |
| 120 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 7  8  9  10 | 700 и менее  750  800  850 | 730-900  800-950  850-1000  900-1050 | 1100 и более  1150  1200  1250 | 500 и менее  550  600  650 | 600-800  650-850  700-900  750-950 | 900 и более  950  1000  1050 |
| 5 | Гибкость | Наклон  вперед из  положения  сидя, см | 7  8  9  10 | 1 и менее  1  1  2 | 3-5  3-5  3-5  4-6 | .9 и более  7,5  7,5  8,5 | 2 и менее  2  2  3 | 6-9  6-9  6-9  7-10 | 11,5 и более  12,5  13,0  14,0 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 7  8  9  10 | 1  1  1  1 | 2—3  2—3  3—4  3—4 | 4 и выше  4  5  5 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 7  8  9  10 |  |  |  | 2 и ниже  3  3  4 | 4—8  6—10  7—11  8—13 | 12 и выше  14  16  18 |

Оценочные процедуры в 3 классе

по физической культуре

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Учебный период (четверть, полугодие, год)** | **№ работы (тема)** | **Форма проверки** | **Источники** |
| **1 четверть** | Входной контроль.  Упражнения для определения уровня физической подготовленности учащихся (практические умения). | Зачет | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/02/08/itogovaya-kontrolnaya-po-fizicheskoy-kulture-dlya-1-4 |
| Сдача нормативов (практические умения) по теме «Бег на 30м». | Зачет |
| Сдача нормативов (практические умения) по теме «Бег на 60м». | Зачет |
| **2 четверть** | Сдача нормативов (практические умения). Подтягивание на высокой и низкой перекладине. | Зачет |
| **3 четверть** | Сдача нормативов (практические умения). Ходьба на лыжах до 1 км. | Зачет |
| **4 четверть** | Итоговая контрольная работа (теоретические знания). | Тест | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/02/08/itogovaya-kontrolnaya-po-fizicheskoy-kulture-dlya-1-4 |