

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №406  
Пушкинского района Санкт–Петербурга

**РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
ГБОУ гимназии № 406 Пушкинского района  
Санкт-Петербурга

Протокол от 31.08. 2021 г. № 1

С учетом мотивированного мнения  
Совета родителей (законных представителей)  
обучающихся

Протокол № 1 от 30.08. 2021 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ № 135 от «31» августа 2021 г.

Директор \_\_\_\_\_ /В. В. Штерн/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету «Физическая культура», 3 класс

(учебный предмет, класс, уровень: базовый, профильный)

2021 – 2022 учебный год

(срок реализации)

Составитель

Артюшкина Нина Борисовна  
учитель физической культуры, высшая категория

Стасюк Мария Петровна  
учитель физической культуры, первая категория  
(ФИО учителя, предмет, наличие категории)

Санкт-Петербург, Пушкин  
2021 – 2022 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физкультуре для 3 класса разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ гимназии № 406 Пушкинского района Санкт-Петербурга, авторской программы Матвеева А.П., а также программы формирования УУД и планируемых результатов начального общего образования.

### Место предмета в учебном плане

На изучение физической культуры в третьем классе выделяется 102 ч (3 часа в неделю: 2 часа - физической культуры и один час физической культуры представлен модулем «Ритмическая гимнастика».)

### Сроки реализации программы

1 год.

### Учебно-методический комплект

А.П. Матвеева .3 касс. Физическая культура учебник для общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2019.

### Электронные ресурсы

1. [www.school-russia.prosv.ru/umk/Perspektiva](http://www.school-russia.prosv.ru/umk/Perspektiva)
2. [fizicheskaya\\_kultura\\_avt.\\_a.p.\\_matveev.doc](#)
- 3.«Электронный журнал «Экстернат.РФ, социальная сеть для учителей, путеводитель по образовательным учреждениям, новости образования» <http://ext.spb.ru/>

### Информационные ресурсы

1. Издательский дом «1 сентября», <https://1sept.ru/>

### Содержание курса

Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

#### *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, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

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

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, запиши по профилактике и коррекции нарушений осанки.

***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организующие команды и приёмы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; 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 ноги вперёд.

*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, передвижения 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 на 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 неподвижную мишень и на дальность.

***Подвижные игры.***

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

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

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

*Спортивные игры. 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.

Подвижные игры разных народов.

**Общеразвивающие упражнения**

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

*Развитие координации движений:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с 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, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного 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; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

*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 и коррекции мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); 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, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

### ***На материале лёгкой атлетики***

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

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и 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; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

*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 уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15—20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2' кг) одной 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 и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприсяде и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

### **Планируемые результаты освоения курса**

Обучающийся научится

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

### **Планируемые результаты освоения курса**

#### **Личностные результаты**

Обучающийся научится:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности личностный смысл учения, принятие и освоения социальной роли обучающего;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты**

Обучающийся научится

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценить собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

Обучающийся научится

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровое сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка 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).

### **Формы, периодичность и порядок контроля успеваемости**

*Форма контроля:* индивидуальные, групповые, фронтальные – проведение контрольных упражнений на основе тренировочных упражнений, проведения индивидуальных и командных забегов и соревнований. Умение в ходе беседы выделять верные направления для ведения и пропаганды здорового образа жизни, демонстрировать уровни двигательной подготовленности.

Контроль за уровнем обучения проходит путем отслеживания самостоятельных и тренировочных работ учащихся, бесед, замеров контрольных упражнений, проведения спортивных игр и соревнований.

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Подвижные игры	11
3.	Гимнастика с элементами акробатики	16
4.	Легкоатлетические упражнения	15
5.	Кроссовая подготовка	16
6.	Элементы баскетбола	10
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>

### Система проверочных и контрольных измерений

№	Виды работ	1 ч.	2 ч.	3 ч.	4 ч.	Итого
	Легкая атлетика:	8			4	12
2	Гимнастика		5			5
3	Подвижные игры			5		5
4	Подвижные игры на основе баскетбола			7		7
5	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка				5	5
	<b>Итого</b>					34

## Календарно тематическое планирование

### Физическая культура

№	Дата проведения	Тема	Виды и формы контроля	Примечание (стр. учебника)
---	-----------------	------	-----------------------	-------------------------------

#### Легкая атлетика

1		Техника безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Игра «Круговая эстафета».	работа на уроке	стр.6 -12
2		ОРУ. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей	работа на уроке	стр.12 -15
3		Техника прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей	контрольный норматив	
4		Прыжок в длину с места в прыжках в длину. Бег до 3 минут. Развитие скоростно-силовых способностей	работа на уроке	стр.12 -15
5		Техника разбега в прыжках в длину. Бег с высокого старта до 30 м.	контрольный норматив	
6		Прыжки в длину с места. Бег до 4 минут. Развитие скоростно-силовых способностей.	работа на уроке	
7		Метание малого мяча с места. Бег до 4 минут. Развитие скоростно-силовых способностей	контрольный норматив	
8		Метанию малого мяча с места. Бег до 4 минут. Развитие скоростно-силовых способностей	работа на уроке	
9		Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростно-силовых способностей	контрольный норматив	
10		Наклоны вперед, сидя на полу. Развитие скоростно-силовых способностей	работа на уроке	
11		Метание мяча на дальность с места. Бег до 6 минут. Развитие скоростно-силовых способностей	работа на уроке	
12		Техника метания мяча в цель с дистанции 6 м. Развитие скоростно-силовых способностей	контрольный норматив	
13		Бег, преодоление препятствий. Метание мяча. Развитие скоростно-силовых способностей	работа на уроке	
14		Чередование бега и ходьбы. Преодоление препятствий. Метание мяча. Развитие скоростно-силовых	работа на уроке	



		способностей		
15		Тестирование метания мяча с дистанции 6 м. Развитие скоростно-силовых способностей		

### Гимнастика

16		<b>Гимнастика</b> Правила безопасности на уроках гимнастики. Обучение фигурной маршировке	вводный	стр.34 -35
17		Акробатика: кувырок в сторону; стойка на лопатках, согнув ноги; перекаты в группировке вперёд и назад.	работа на уроке	
18		Упражнения в равновесии на бревне. Строевые упражнения. 2-3 кувырка вперёд слитно.	контрольный норматив	
19		Стойка на лопатках прогнувшись. 2-3 кувырка вперёд слитно.	работа на уроке	
20		Построение в две шеренги. Упражнения в равновесии на бревне. Медленный бег до 6 минут.	работа на уроке	стр.35 -36
21		Акробатика: мост из положения лёжа на спине, стойка на лопатках прогнувшись.	работа на уроке	стр.35 -36
22		Акробатика: мост из положения лёжа на спине, стойка на лопатках прогнувшись.	контрольный норматив	
23		Построения в две шеренги. Акробатика. Игра – эстафета с преодолением препятствий	работа на уроке	
24		Расчёта на первый – второй. Упражнения в равновесии.	контрольный норматив	
25		Перелезание через бревно, по гимнастической стенке, по наклонной скамейке произвольным способом.	работа на уроке	
26		Акробатические упражнения.	работа на уроке	
27		Простейшие соединения акробатических пройденных элементов.	контрольный норматив	
28		Акробатические элементы. Броски набивного мяча друг другу различными передачами.	работа на уроке	
29		Упражнений в равновесии. Преодоление полосы препятствий.	работа на уроке	
30		Строевые упражнения, упражнения в равновесии на бревне.	контрольный норматив	
31		Тестирование упражнения в равновесии на бревне. Передвижение по наклонной скамейке произвольным способом	работа на уроке	

### Подвижные игры

32		Игры «К своим флажкам», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	вводный	
33		Подвижная игра «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	работа на уроке	

34		Подвижная игра «Эстафета зверей», «Метко в цель»	работа на уроке	
35		Подвижная игра «Вызов номеров», «Кто дальше бросит»	работа на уроке	
36		Подвижная игра «Западня». Развитие скоростных качеств	работа на уроке	
37		Игры « Два мороза», «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	работа на уроке	
38		Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	работа на уроке	
39		Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	работа на уроке	
40		Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	работа на уроке	
41		Подвижная игра «Параютисты».	работа на уроке	
42		Эстафеты с предметами. Развитие скоростных качеств	работа на уроке	

### Подвижные игры на основе баскетбола

43		Освоение стоек, перемещений, остановок. Подвижные игры с мячом.	работа на уроке	стр.68
44		Освоение стоек, перемещений, остановок. Подвижные игры с мячом.	работа на уроке	стр.70-71
45		Ловля и передача мяча. Развитие силы, гибкости.	контрольный норматив	
46		Ловля и передача мяча. Развитие силы, гибкости.	работа на уроке	стр.67-68
47		Ловля и передача мяча на месте, в движении. Развитие силы гибкости	контрольный норматив	
48		Ведения мяча «змейкой», в шаге, на месте. Ловля и передача мяча на месте, в движении.	работа на уроке	стр.72
49		Ведения мяча «змейкой», в шаге, на месте. Ловля и передача мяча на месте, в движении.	контрольный норматив	
50		Ведения мяча «змейкой», в шаге, на месте. Ловля и передача мяча на месте, в движении.	работа на уроке	
51		Ведения мяча «змейкой», в шаге, на месте. Ловля и передача мяча на месте, в движении.	работа на уроке	
52		Бросок мяча в кольцо от груди	контрольный норматив	

### Легкая атлетика

53		<b>Легкая атлетика</b> Сдача норм ГТО: тестирование челночного бега 3X10	работа на уроке	
54		Челночный бег. Техника прыжка в высоту с прямого разбега	контрольный норматив	
55		Прыжок в высоту с прямого разбега	работа на уроке	
56		Тестирование прыжка в высоту с прямого	работа на уроке	

		разбега		
57		Сдача норм ГТО: тестирование наклона вперёд из положения стоя	контрольный норматив	
58		Сдача норм ГТО: тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 1 мин	контрольный норматив	
59		Тестирование метания малого мяча на точность	работа на уроке	
60		Сдача норм ГТО: тестирование подтягивания из виса (м) из виса лежа (д)	контрольный норматив	
61		Метание мяча в горизонтальную цель с места дистанции 6 м Медленный бег до 2 мин	контрольный норматив	
62		Сдача норм ГТО: тестирование метание мяча на дальность	работа на уроке	
63		Бег на 1000 м		
64		Метание мяча в цель с дистанции 6 м места		
65		Метание мяча в вертикальную цель с места. Медленный бег до 2 мин		
66		Техника высокого старта. Метание мяча в цель с места		
67		Повторение изученного		
68		Повторение изученного		

## **Модуль «Ритмическая гимнастика»**

### **Пояснительная записка**

В 3-х классах третий час физической культуры представлен учебным модулем «Ритмическая гимнастика», который проводится один час в неделю и составляет 34 часа в год.

Модуль «Ритмическая гимнастика» составлен на основе программы Бурениной А.И. «Ритмическая мозаика. Программа по ритмической гимнастике для детей».

**Цель** - способствовать достижению физического совершенства, гармонии физического здоровья и нравственно - духовной красоты.

#### **Основные задачи:**

1. Развитие и сохранение здоровья детей младшего школьного возраста;
2. Развития эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности;
3. Воспитание организованной, гармонически развитой личности
4. Развитие музыкальности
5. Развитие умения работать в коллективе и знакомство с азами танцевального искусства.
6. Развитие способностей фантазии и импровизации.
7. Развитие творческого потенциала ребенка и самовыражения через танец.
8. Развитие двигательных качеств и умений координировать движения.
9. Развитие и тренировка психических процессов (эмоциональной сферы) умения выражать свои эмоции в мимике и пантомиме.
10. Всестороннее развитие и раскрытие творческого начала в каждом ученике.

#### **Содержание модуля «Ритмическая гимнастика»**

Обучение на уроках ритмической гимнастики предусматривает в рамках программы «Наше отечество», курс «Мы внуки Петра» систематическое и целенаправленное ознакомление детей с истоками русского народного танца, его истоками, особенностями исполнения. В зависимости от задач, решаемых на данном этапе обучения, музыкальный материал может включаться в различные разделы урока и занимать 5-10 минут урока, что составляет около 2-5 часов в год. Материал делится на несколько разделов. Все разделы органично связаны между собой. В то же время каждый из разделов имеет свое конкретное содержание и свои определенные задачи по формированию знаний, навыков, умений.

#### **1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ**

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах

#### **2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

*Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны сдвиганиями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное потхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

*Упражнения на расслабление мышц.* Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

### 3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

### 4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. ТАНЦЫ

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

#### Тематическое планирование модуля «Ритмическая гимнастика»

№	Тема	Кол. ч-в.	Формируемые УУД
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	4	Развивать осанку; равняться в шеренге, в колонне; ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях. Уметь ориентироваться в пространстве, перестраиваться в любые рисунки.

2.	Ритмико-гимнастические упражнения	12	Развивать силу различных групп мышц и умения группироваться. Работать над развитием ловкости, внимании, координации движений в пространстве, выносливости. Развитие силы, гибкости, ловкости. Формировать чувства ритма, согласованность движений рук и ног, эстетичность элегантность. Учить координировать движения, развивать гибкость и пластику, изучить основные позиции и положения рук и ног в танце.
3.	Игры под музыку	8	Воспитывать двигательно-ритмические способности, тренировки вестибулярного анализатора, развития общей гибкости. Выполнять ритмичные движения в соответствии с различным характером музыки и игры, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). выполнять игровые и плясовые движения. Игры «Повтори за мной», «Птица без гнезда», «Пустое место», «Рывок за мячом»
4.	Танцевальные упражнения. Танцы	10	Совершенствовать технику выполнения танцевальных упражнений. Развивать пластичность и мягкость движений под музыку. Определять характер мелодии, развивать музыкальный слух. Развивать чувства ритма, музыкального кругозора и познавательный интерес к танцевальному искусству. Выбатывать правильную координацию рук и ног в любых движениях. Разучить движения к танцу. Знать и уметь исполнять танцевальные номера. Танцы «Конькобежцы», «Диско-танец» «Падеграс», «Полонез», «Голубой вагон», «Русский лирический»
	Итого:	34 часа	

### Результаты освоения модуля

Предмет «Ритмическая гимнастика» вносит существенный вклад в формирование универсальных учебных действий: личностных, познавательных, коммуникативных.

Данный курс нацелен на развитие физической подготовки учащихся, на становление самосознания ребёнка как творческой личности, на формирование у учащихся устойчивого стремления к творческой самореализации.

Формирование познавательных учебных действий в курсе ритмической гимнастики осуществляется на основе интеграции истории танца и танцевальной практики, что позволяет ребёнку наиболее сознательно усваивать информацию и использовать её для решения разнообразных учебных и поисково-творческих задач.

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

К числу планируемых результатов освоения модуля основной образовательной программы отнесены:

1. 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, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей. Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмической гимнастикой и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый

урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

2. Метапредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; 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; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий. Коммуникативные навыки формируются с помощью выполнения целого ряда заданий, физических упражнений, танцевальных игр, где предполагается организовывать совместную работу в паре или группе: распределять роли в игре, в танце, во время специальных танцевальных упражнений. Также на уроках во время специальных игр и заданий учащиеся учатся слушать мнения и идеи товарищей, учитывать их при организации собственной деятельности и совместной работы.

3. Предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение. «Элементы музыкальной грамоты», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями. Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны научиться различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы. В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения", "доли счета" (1/4, 2/4, 3/4 и т. д.). Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением математики. Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

### **Способы оценки планируемых результатов образовательного процесса**

Обучение ритмической гимнастике является безотметочным. Результатом обучения будут выступления учащихся на тематических праздниках, а также участие в конкурсах, проводящихся по программе «Наше Отечество» раздел «Мы внуки Петра» и открытых уроках для родителей.

## **Поурочно-тематическое планирование**

### **Модуль «Ритмическая гимнастика»**

<b>№</b>		<b>Тема урока</b>	<b>Виды формы контроля</b>	<b>и</b>	<b>Примечание</b>
1		Организационное занятие. Техника безопасности на уроке. Игры.	вводный		

2			Перестроения. Постановка корпуса. Игра «Образ»	текущий	
3			Общеразвивающие упражнения. Основной шаг танца «Падеграс»	текущий	
4			Общеразвивающие упражнения. Основной шаг танца «Падеграс» в парах	текущий	
5			Общеразвивающие упражнения. Танец «Падеграс».	текущий	
6			Танец «Падеграс», отработка движений.	текущий	
7			Общеразвивающие упражнения. Движения танца «Полонез»	текущий	
8			Общеразвивающие упражнения. Танец «Полонез»	текущий	
9			Общеразвивающие упражнения. Танец «Полонез», отработка движений.	текущий	
10			Танцевально-ритмическая гимнастика. Игры «Пустое место».	текущий	
11			Танцевально-ритмическая гимнастика. Игры «Птица без гнезда»	текущий	
12			Танцевально-ритмическая гимнастика. Движения танца «Конькобежцы»	текущий	
13			Танцевально-ритмическая гимнастика. Движения танца «Конькобежцы»	текущий	
14			Танцевально-ритмическая гимнастика. Танец «Конькобежцы»	текущий	
15			Танец «Конькобежцы», отработка движений	текущий	
16			Танцевально-ритмическая гимнастика. Игра «Повтори за мной»	текущий	
17			Упражнения для усвоения ритма. Игра «Музыкальное эхо»	текущий	
18			Упражнения для усвоения ритма. Движения «Диско-танца»	текущий	
19			Упражнения для усвоения ритма. Движения «Диско-танца»	текущий	
20			Упражнения для усвоения ритма. «Диско-танец»	текущий	
21			Упражнения на развитие мышечной силы, гибкости, выносливости. «Диско-танец»	текущий	
22			Упражнения на развитие мышечной силы, гибкости, выносливости. Движения танца «Голубой вагон»	текущий	
23			Упражнения на развитие мышечной силы, гибкости, выносливости. Движения танца «Голубой вагон»	текущий	
24			Упражнения на развитие мышечной силы, гибкости, выносливости. Танец «Голубой вагон»	текущий	
25			Танец «Голубой вагон», отработка	текущий	



			движений		
26			Упражнения на силу мышц, быстроту движений, прыгучесть. Игра «Попробуй унеси»	текущий	
27			Упражнения на силу мышц, быстроту движений, прыгучесть. Игра «День-ночь»	текущий	
28			Упражнения на силу мышц, быстроту движений, прыгучесть. Движения танца «Сударушка»	текущий	
29			Упражнения на силу мышц, быстроту движений, прыгучесть. Движения танца «Сударушка»	текущий	
30			Танец «Сударушка», отработка движений	текущий	
31			Музыкально-ритмические игры.	текущий	
32			Музыкально-ритмические игры. Танцевальные композиции.	текущий	
33			Музыкально-ритмические игры	Текущий	
34			Обобщение знаний	текущий	
			Итого: 34 часа		

## Календарно тематическое планирование

### Физическая культура

#### Модуль «Ритмическая гимнастика»

№	Дата проведения	Тема	Виды и формы контроля	Примечание (стр. учебника)
---	-----------------	------	-----------------------	-------------------------------

#### Легкая атлетика

1		Техника безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Игра «Круговая эстафета».	работа на уроке	стр.6 -12
2		ОРУ. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей	работа на уроке	стр.12 -15
3		<i>Ритмическая гимнастика. Организационное занятие. Техника безопасности на уроке. Игры</i>		
4		Техника прыжка в длину с места. Развитие скоростно-	контрольный норматив	

		силовых способностей		
5		Прыжок в длину с места. Бег до 3 минут. Развитие скоростно-силовых способностей	работа на уроке	стр.12 -15
6		<i>Ритмическая гимнастика. Перестроения. Постановка корпуса. Игра «Образ»</i>		
7		Техника разбега в прыжках в длину. Бег с высокого старта до 30 м.	контрольный норматив	
8		Прыжки в длину с места. Бег до 4 минут. Развитие скоростно-силовых способностей	работа на уроке	
9		<i>Ритмическая гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Основной шаг танца «Падеграс»</i>		
10		Метание малого мяча с места. Бег до 4 минут. Развитие скоростно-силовых способностей	контрольный норматив	
11		Метанию малого мяча с места. Бег до 4 минут. Развитие скоростно-силовых способностей	работа на уроке	
12		<i>Ритмическая гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Основной шаг танца «Падеграс» в парах</i>		
13		Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростно-силовых способностей	контрольный норматив	
14		Наклоны вперед, сидя на полу. Развитие скоростно-силовых способностей	работа на уроке	
15		<i>Ритмическая гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Танец «Падеграс».</i>		
16		Метание мяча на дальность с места. Бег до 6 минут. Развитие скоростно-силовых способностей	работа на уроке	
17		Техника метания мяча в цель с дистанции 6 м. Развитие	контрольный	

		скоростно-силовых способностей	норматив	
18		<i>Ритмическая гимнастика. Танец «Падеграс», отработка движений.</i>		
19		Бег, преодоление препятствий. Метание мяча. Развитие скоростно-силовых способностей	работа на уроке	
20		Чередование бега и ходьбы. Преодоление препятствий. Метание мяча. Развитие скоростно-силовых способностей	работа на уроке	
21		<i>Ритмическая гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Движения танца «Полонез»</i>		

22		Тестирование метания мяча с дистанции 6 м. Развитие скоростно-силовых способностей	вводный	стр.34 -35
		<b><u>Гимнастика</u></b>		
23		Правила безопасности на уроках гимнастики. Обучение фигурной маршировке	работа на уроке	
24		<i>Ритмическая гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Танец «Полонез»</i>		
25		Акробатика: кувырок в сторону; стойка на лопатках, согнув ноги; перекаты в группировке вперёд и назад	контрольный норматив	
26		Упражнения в равновесии на бревне. Строевые упражнения. 2-3 кувырка вперёд слитно	работа на уроке	
27		<i>Ритмическая гимнастика. Общеразвивающие упражнения. Танец «Полонез», отработка движений.</i>		
28		Стойка на лопатках прогнувшись. 2-3 кувырка вперёд слитно	работа на уроке	стр.35 -36

29		Построение в две шеренги. Упражнения в равновесии на бревне. Медленный бег до 6 минут	работа на уроке	стр.35 -36
30		<i>Ритмическая гимнастика. Танцевально-ритмическая гимнастика. Игры «Пустое место».</i>		
31		Акробатика: мост из положения лёжа на спине, стойка на лопатках прогнувшись	контрольный норматив	
32		Акробатика: мост из положения лёжа на спине, стойка на лопатках прогнувшись	работа на уроке	
33		<i>Ритмическая гимнастика. Танцевально-ритмическая гимнастика. Игры «Птица без гнезда»</i>		
34		Построения в две шеренги. Акробатика. Игра – эстафета с преодолением препятствий	контрольный норматив	
35		Расчёта на первый – второй. Упражнения в равновесии	работа на уроке	
36		<i>Ритмическая гимнастика. Танцевально-ритмическая гимнастика.. Движения танца «Конькобежцы</i>		
37		Перелезание через бревно, по гимнастической стенке, по наклонной скамейке произвольным способом	работа на уроке	
38		Акробатические упражнения.	контрольный норматив	
39		<i>Ритмическая гимнастика. Танцевально-ритмическая гимнастика. Движения танца «Конькобежцы»</i>		
40		Простейшие соединения акробатических пройденных элементов	работа на уроке	
41		Акробатические элементы. Броски набивного мяча друг	работа на уроке	

		другу различными передачами		
42		<i>Ритмическая гимнастика. Танцевально-ритмическая гимнастика. Танец «Конькобежцы»</i>		
43		Упражнений в равновесии. Преодоление полосы препятствий.	контрольный норматив	
44		Строевые упражнения, упражнения в равновесии на бревне	работа на уроке	
45		<i>Ритмическая гимнастика. Танец «Конькобежцы», отработка движений</i>		

46		Тестирование упражнения в равновесии на бревне. Передвижение по наклонной скамейке произвольным способом	вводный	
		<b><u>Подвижные игры</u></b>		
47		Игры «К своим флажкам», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	работа на уроке	
48		<i>Ритмическая гимнастика. Танцевально-ритмическая гимнастика. Игра «Повтори за мной»</i>		
49		Подвижная игра «Кузнечики». Развитие скоростных качеств	работа на уроке	
50		Подвижная игра «Эстафета зверей», «Метко в цель»	работа на уроке	
51		<i>Ритмическая гимнастика. Упражнения для усвоения ритма. Игра «Музыкальное эхо»</i>		
52		Подвижная игра «Вызов номеров», «Кто дальше бросит	работа на уроке	
53		Подвижная игра «Западня». Развитие скоростных качеств	работа на уроке	
54		<i>Ритмическая гимнастика. Упражнения для усвоения ритма. Движения «Диско-танца»</i>		
55		Игры «Два мороза», «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых	работа на уроке	

		способностей		
56		Игры «Лисы и куры», «Точный расчёт». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	работа на уроке	
57		<i>Ритмическая гимнастика. Упражнения для усвоения ритма. Движения «Диско-танца»</i>		
58		Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	работа на уроке	
59		Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	работа на уроке	
60		<i>Ритмическая гимнастика. Упражнения для усвоения ритма. «Диско-танец»</i>		
61		Подвижная игра «Парашютисты». Эстафеты	работа на уроке	
62		Эстафеты с предметами. Развитие скоростных качеств	работа на уроке	
63		<i>Ритмическая гимнастика. Упражнения на развитие мышечной силы, гибкости, выносливости. «Диско-танец»</i>		

#### Подвижные игры на основе баскетбола

64		Освоение стоек, перемещений, остановок. Подвижные игры с мячом.	работа на уроке	стр.68
65		Освоение стоек, перемещений, остановок. Подвижные игры с мячом	работа на уроке	стр.70-71
66		<i>Ритмическая гимнастика. Упражнения на развитие мышечной силы, гибкости, выносливости. Движения танца «Голубой вагон»</i>		
67		Ловля и передача мяча. Развитие силы, гибкости	контрольный норматив	
68		Ловля и передача мяча. Развитие силы, гибкости	работа на уроке	стр.67-68
69		<i>Ритмическая гимнастика. Упражнения на развитие</i>		

		<i>мышечной силы, гибкости, выносливости. Движения танца «Голубой вагон»</i>		
70		Ловля и передача мяча на месте, в движении. Развитие силы гибкости	контрольный норматив	
71		Ведения мяча «змейкой», в шаге, на месте. Ловля и передача мяча на месте, в движении.	работа на уроке	стр.72
72		<i>Ритмическая гимнастика. Упражнения на развитие мышечной силы, гибкости, выносливости. Танец «Голубой вагон»</i>		
73		Ведения мяча «змейкой», в шаге, на месте. Ловля и передача мяча на месте, в движении.	контрольный норматив	
74		Ведения мяча «змейкой», в шаге, на месте. Ловля и передача мяча на месте, в движении.	работа на уроке	
75		<i>Ритмическая гимнастика. Танец «Голубой вагон», отработка движений</i>		
76		Ведения мяча «змейкой», в шаге, на месте. Ловля и передача мяча на месте, в движении.	работа на уроке	
77		Бросок мяча в кольцо от груди	контрольный норматив	
78		<i>Ритмическая гимнастика. Упражнения на силу мышц, быстроту движений, прыгучесть. Игра «Попробуй унеси»</i>		
		<b><u>Легкая атлетика</u></b>		
79		Сдача норм ГТО: тестирование челночного бега 3X10	работа на уроке	
80		Челночный бег. Техника прыжка в высоту с прямого разбега	работа на уроке	
81		<i>Ритмическая гимнастика. Упражнения на силу мышц, быстроту движений, прыгучесть. Игра «День-ночь»</i>		
82		Прыжок в высоту с прямого	контрольный	

		разбега	норматив	
83		Тестирование прыжка в высоту с прямого разбега	работа на уроке	стр.57-58
84		<i>Ритмическая гимнастика. Упражнения на силу мышц, быстроту движений, прыгучесть. Движения танца «Сударушка»</i>		
85		Сдача норм ГТО: тестирование наклона вперёд из положения стоя	работа на уроке	
86		Сдача норм ГТО: тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 1 мин	работа на уроке	86
87		<i>Ритмическая гимнастика. Упражнения на силу мышц, быстроту движений, прыгучесть. Движения танца «Сударушка»</i>		87
88		Тестирование метания малого мяча на точность	контрольный норматив	88
89		Сдача норм ГТО: тестирование подтягивания из виса (м) из виса лежа (д)	работа на уроке	89
90		<i>Ритмическая гимнастика. Танец «Сударушка», отработка движений</i>		90
91		Метание мяча в горизонтальную цель с места дистанции 6 м Медленный бег до 2 мин	работа на уроке	91
92		Сдача норм ГТО: тестирование метание мяча на дальность	контрольный норматив	92
93		<i>Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические игры.</i>		93
94		Бег на 1000 м	контрольный норматив	94
95		Метание мяча в цель с дистанции 6 м. места	работа на уроке	95
96		<i>Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические игры. Танцевальные композиции</i>		96
97		Метание мяча в вертикальную цель	контрольный	97



		с места. Медленный бег до 2 мин	норматив	
98		Техника высокого старта. Метание мяча в цель с места	контрольный норматив	98
99		<i>Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические игры</i>		99
100		Повторение изученного	работа на уроке	100
101		Повторение изученного		101
102		<i>Повторение изученного</i>		102
	<b>Итого: 102 часа</b>			