

Краснодарский край Кавказский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №9 им. В.С. Кашук хутора
Привольного муниципального образования Кавказский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от __ августа 20__ года протокол №1

Председатель _____ О.В.Столяревская

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) начальное общее образование (1- 4 класс)

Количество часов 405 часов

Учитель Лацев Александр Станиславович.

Программа разработана в соответствии с ФГОС НОО на основе примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования. Внесенных в реестр образовательных программ (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16).

1. Нормативно-правовые документы.

Программа разработана в соответствии с ФГОС НОО на основе примерной основной образовательной программы ФГОС НОО по физической культуре. Внесенных в реестр образовательных программ (протокол от 8 апреля 2015г. №1\5).

Нормативные акты, на основе которых составлена рабочая программа:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 года № 273-ФЗ.
2. Закон Краснодарского края от 16 июля 2013 г. N 2770-КЗ "Об образовании в Краснодарском крае" (с изменениями и дополнениями)
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями).
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06. 2015 г. № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253».
4. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12. 2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», с изменениями.
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 04.10. 2010 г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений».
6. Рекомендации Министерства образования и науки РФ от 24.11. 2011 г. № МД-1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием».
7. Письмо министерства образования и науки Краснодарского края от 16.03. 2015 года № 47-3353/15-14 «О структуре основных образовательных программ общеобразовательных организаций».
8. Письмо министерства образования и науки Краснодарского края от 17.07.2015 года № 47-10474/15-14 «О рекомендациях по составлению рабочих программ учебных предметов, курсов и календарно-тематического планирования»
9. Приказ министерства образования и науки Краснодарского края от 07.06.2018 года №2126 «О реализации Всероссийского проекта «самбо в школу» в 2018\19 у.г.
10. Приказ Управления образования администрации муниципального образования Кавказский район от 14.06.2018 № 640 «О реализации Всероссийского проекта «самбо в школу» в 2018\19 у.г.

При составлении рабочей программы произведена корректировка программы в плане изменения числа тем, последовательность их изложения и перераспределение часов. Данные изменения вызваны региональными и местными условиями, а также материальной базой школы.

- изучение раздела «Легкая атлетика» разбито на две части и проводится в 1-й четверти и в 4-й четверти;
- раздел «Самбо» проводится во 2 четверти.
- изучение раздела «Подвижные игры» перенесено на 3 четверть;
- раздел «Лыжная подготовка» включен в раздел «Легкая атлетика» и «Подвижные игры»;
- темы раздела «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физкультурно-оздоровительная деятельность» проводятся один раз в месяц в аудитории, а часть в течение урока.
- тема «Организуемые команды и приемы» из раздела «Гимнастика» проводится в течение урока.

- темы «Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи», «Гимнастические комбинации», «Опорный прыжок» не проводятся в связи с отсутствием спортивного инвентаря.
- В «Содержании» темы, взятые из примерной программы, выделены курсивом.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

Знания о физической культуре **Выпускник научится:**

— ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

— раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

— ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

— характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

— *осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;*

— *выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола).*

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 упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

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

— измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь 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 ишибах.*

Физическое совершенствование Выпускник научиться:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей 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 (для снежных регионов России).*

3. Содержание.

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.*

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне".

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. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних).*

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 деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

1-2 класс.

Организующие команды и приемы. *Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.*

Акробатические упражнения. *Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. ВФСК «ГТО». Подтягивание на высокой, низкой перекладине. Кувырок назад. Гимнастический мост.*

Акробатические комбинации .1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

Гимнастика для глаз. Шагом правой равновесие, руки в стороны. Приставить ногу, кувырок вперёд в упор присев.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. ВФСК «ГТО». Отжимание от пола зачет. *Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезание, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.* Передвижение по гимнастической стенке. ВФСК «ГТО». Поднимание туловища из положения, лежа.

3-4 класс.

Организующие команды и приемы. *Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд.*

Акробатические упражнения. *Упоры, седы. Упражнения в группировке. Перекаты. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.* ВФСК «ГТО». Подтягивание на высокой, низкой перекладине. *Кувырок назад. Гимнастический мост.*

Акробатические комбинации. Кувырок, перекат назад, стойка на лопатках. Шагом правой равновесие, руки в стороны. Приставить ногу, кувырок вперёд в упор присев. Кувырок назад. Прыжок в приседе с поворотом на 180 градусов. Стойка на лопатках.

Гимнастические упражнения прикладного характера. *Прыжки со скакалкой.* ВФСК «ГТО». Отжимание от пола. *Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезание, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.* Передвижение по гимнастической стенке. ВФСК «ГТО». Поднимание туловища из положения, лежа.

САМБО. Вводный урок. Т. Б. в спортивном зале и на борцовском ковре правила поведения. Профилактика травматизма. История развития САМБО. Понятие о технике САМБО. Терминология САМБО. Режим борца. Личная гигиена. Закаливание, питание. Значение физических упражнений для здоровья человека. Общеразвивающие и специальные упражнения Самостраховка при падении. Кувырок вперед и кувырок назад Специальные и подготовительные упражнения борцов. Игра «Земля-воздух». Игра «Охотники за поясами». ОФП. Игра «Скручивание». Борьба, стоя на коленях. Игра «Прижать стопу соперника» . ОФП. Игра «Затяни в круг».

Лёгкая атлетика.

1-2 класс.

Беговые упражнения: *с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним, длинным шагом. Обычный бег, с изменением направления движения. Бег с преодолением препятствий. *Высокий старт с последующим ускорением* от 40 до 60м. Круговая эстафета. ВФСК «ГТО». Бег 30 м. Линейная эстафета. *Челночный бег 3х5м.* Равномерный медленный бег до 3 минут. Кросс по слабопересеченной местности до 1км. ВФСК «ГТО». Бег 1000м.

Прыжковые упражнения. Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и в пол силы. ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 3-4 шагов разбега. Прыжок в длину с полного разбега. ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с разбега – зачет. Техника прыжка в высоты

Метание. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную (2х2м) цель с расстояния 3-4 шагов. Метание малого мяча с места на точность. ВФСК «ГТО». Метание малого мяча на дальность.

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

3-4 класс.

Беговые упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений. Ходьба и бег с преодолением препятствий. ВФСК «ГТО». Бег 30 м. Высокий старт с последующим ускорением от 40 до 60м. ВФСК «ГТО». Бег 60м. Равномерный медленный бег до 6-8 минут. Кросс по слабопересеченной местности до 1км. ВФСК «ГТО». Бег 1000м. Равномерный бег до 5 минут. Медленный бег в чередовании с ходьбой до 7 минут. ВФСК «ГТО». Кросс по слабопересеченной местности на 2км. Полоса препятствий. ВФСК «ГТО». Бег 1000м. ВФСК «ГТО». Бег 60м. Челночный бег 3х10м.

Прыжковые упражнения. Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы. ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 3-4 шагов разбега. Прыжок в длину с полного разбега. ВФСК «ГТО». Прыжок в длину с разбега. Техника прыжка в высоту. Прыжок в длину с 5-6 шагов разбега. Отжимание от пола. ВФСК «ГТО».

Метание. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 5-6 шагов. Метание малого мяча с места на точность. ВФСК «ГТО». Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча на заданное расстояние.

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

Подвижные и спортивные игры.

1-2 класс.

На материале гимнастики с основами акробатики. Игровые задания с использованием строевых упражнений. (Класс – смирно!) Игровые задания с использованием упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики. Прыжки, бег, метания и броски. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Прыгающие воробышки». Упражнения на координацию и быстроту («Лисы и куры», «Зайцы в огороде»). Упражнения на выносливость.

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: «Играй, играй, мяч не теряй». «Мяч водящему». «У кого меньше мячей». «Школа мяча». Игра по упрощенным правилам баскетбола.*

Волейбол. *Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча. Поддача мяча. Подвижные игры на материале волейбола: «У кого меньше мячей». «Охотники и утки» «Играй, играй мяч не теряй». «Ловишка» в кругу». «Принял – садись». «Мяч капитану». «Точно в цель». «Необычный волейбол». «Пионербол». Подвижные игры разных народов.*

3-4 класс.

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

На материале легкой атлетики. *Прыжки, бег, метания и броски. Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи». Упражнения на координацию выносливость и быстроту. («Космонавты», Прыжки по полосам»).*

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. «Гонка мячей по кругу». «Вызови по имени». «Овладей мячом». «Охотники и утки». «Подвижная цель». «Мяч ловцу». Игра по упрощенным правилам баскетбола.*

Волейбол. *Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча. Поддача мяча. Подвижные игры на материале волейбола. «У кого меньше мячей». «Охотники и утки» «Играй, играй мяч не теряй». «Ловишка» в кругу. «Принял – садись». «Мяч капитану». «Точно в цель». «Необычный волейбол». «Пионербол».*

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости. *Широкие стойки на ногах. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами. Наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. Выпады и полушагалы на месте. «Выкрутасы» с гимнастической палкой, скакалкой. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. ВФСК «ГТО». Упражнение на гибкость. 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 с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями. Воспроизведение заданной позы. Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положении стоя и лежа, сидя). Жонглирование малыми предметами. Преодоление полосы препятствий, включающее в себя простые прыжки, перелезание через горку матов. Комплексы упражнений на координацию с асимметричным и последовательным движениями руками и ногами. Равновесия типа*

«ласточки» 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, лежа. Комплексы упражнений для укрепления 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 кг, гантели до 100 кг, гимнастические палки и булавы). Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением. Лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке, наклонной гимнастической скамейке) в упоре на коленях и в упоре при перелезании и перепрыгивании через препятствия с опорой на руки. Подтягивание в висе стоя и лежа. Отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку. Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик. Переноска партнера в парах.

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, пробегание коротких отрезков из различных исходных положений. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из различных исходных положений. Челночный бег. Бег в максимальном темпе. Ускорение из исходных положений. Броски в стену и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из различных 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 6-минутный 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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте. Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

4. Тематическое планирование.

| 1 класс 99 часов | | | | | |
|---|--------------|------------------------------------|--------------|---|---|
| Раздел | Кол-во часов | Подразделы | Кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся | Основные направления воспитательной деятельности |
| 1. Знания о физической культуре. | 1 | 1.1. Физическая культура. | 1 | Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов на укрепление здоровья и развития человека. | Гражданское воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 4.2. Легкая атлетика. | 17 | 4.2.1. Беговые упражнения | 9 | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их значения. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. |
| | | 4.2.2. Прыжковые упражнения | 5 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| | | 4.2.4. Метание. | 3 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 5. Общеразвивающие упражнения. | 5 | 5.2. На материале легкой атлетики. | 2 | Применяют беговые и прыжковые упражнения для | Ценности научного познания. |

| | | | | | |
|---|----------|--|---|---|---|
| | | 5.2.1 Развитие координации | 3 | развития координационных и скоростных способностей. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 1.Знания о физической культуре. | 2 | 1.2.Из истории физической культуры. | 2 | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Знакомятся с Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». | Гражданское воспитание. Ценности научного познания. |
| 4.Спортивно-оздоровительная деятельность | 8 | 4.1.Гимнастика с основами акробатики. 4.1.2.Акробатические упражнения. | 3 | Объясняют название и значение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки. | Патриотическое воспитание. Гражданское воспитание. Ценности научного познания. |
| | | 4.2.3.Акробатические комбинации. | 2 | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации. | Патриотическое воспитание. Гражданское воспитание. Ценности научного познания. |
| | | 4.1.7.Гимнастические упражнения прикладного характера. | 3 | | |
| 5.Общеразвивающие упражнения. | 3 | 5.2.На материале гимнастики с основами акробатики. 5.1.1.Развитие гибкости. | 3 | Оказывают помощь сверстникам при освоении ими прикладных упражнений и упражнений на развитие гибкости. | Ценности научного познания. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |

| | | | | | |
|--|-----------|--|----|---|--|
| САМБО | 10 | Самбо | 10 | <p>Знать историю и развитие борьбы Самбо, её роль и значение для подготовки солдат русской армии.</p> <p>Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека.</p> <p>Идентифицировать Самбо с историко – культурным наследием России.</p> | <p>Патриотическое воспитание.</p> <p>Духовно-нравственное воспитание.</p> <p>Ценности научного познания.</p> <p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.</p> <p>Трудовое воспитание.</p> |
| 1.Знания о физической культуре. | 2 | 1.3.Физические упражнения. | 2 | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. | <p>Гражданское воспитание.</p> <p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p> |
| 5.Общеразвивающие упражнения. | 10 | 5.2.На материале гимнастики с основами акробатики. 5.1. Развитие координации. | 5 | Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств. | <p>Ценности научного познания.</p> <p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p> |
| | | 5.2.На материале гимнастики с основами акробатики. 5.1.3.Формирование осанки. | 2 | Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств. | <p>Гражданское воспитание.</p> <p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p> |

| | | | | | |
|---|-----------|--|---|--|---|
| | | 5.2.На материале гимнастики с основами акробатики. 5.1.2.Развитие силовых способностей. | 3 | Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств. | Гражданское воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 4.Спортивно-оздоровительная деятельность | 15 | 4.4.Подвижные и спортивные игры. 4.3.1.На материале гимнастики с основами акробатики. | 2 | Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. | Патриотическое воспитание. Гражданское воспитание. Ценности научного познания. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| | | 4.4.Подвижные и спортивные игры. 4.3.2.На материале легкой атлетики. | 2 | | |
| | | 4.4.Подвижные и спортивные игры. 4.3.3.На материале спортивных игр. 4.3.3.1.Футбол. | 1 | Руководствуются правилами игры, соблюдают правила безопасности. | |
| | | 4.4.Подвижные и спортивные игры. 4.3.3.На материале спортивных игр. 4.3.3.2.Баскетбол. | 4 | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | |

| | | | | | |
|---|----|---|---|---|--|
| | | 4.4.Подвижные и спортивные игры. 4.3.3.На материале спортивных игр. 4.3.3.3.Волейбол. | 6 | Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. | Патриотическое воспитание. Гражданское воспитание. Ценности научного познания. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. |
| 2.Способы физкультурной деятельности | 2 | 2.1.Самостоятельные занятия. | 2 | Учатся составлять режим дня. | Ценности научного познания. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. |
| 5.Общеразвивающие упражнения. | 4 | 5.2.На материале легкой атлетики. 5.2.4. Развитие силовых способностей. | 4 | С помощью метания и прыжков развиваю силовые способности. | Ценности научного познания. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 4.Спортивно-оздоровительная деятельность | 13 | 4.3.Легкая атлетика. 4.3.3.Броски. | 1 | | Патриотическое воспитание. Гражданское воспитание. Ценности научного познания. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| | | 4.3.Легкая атлетика. 4.3.1.Беговые упражнения. | 5 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и | |

| | | | | | |
|--|----------|--|---|---|---|
| | | 4.3.Легкая атлетика. 4.3.4.Метание. | 2 | устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | |
| | | 4.3.Легкая атлетика. 4.3.1.Беговые упражнения. | 2 | | |
| | | 4.3.Легкая атлетика. 4.3.2.Прыжковые упражнения. | 3 | | |
| 5.Общеразвивающие упражнения. | 6 | 5.2.На материале легкой атлетики. 5.2.4. Развитие выносливости. | 6 | Учатся развивать выносливость | Ценности научного познания. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. |
| 2. Способы физкультурной деятельности | 1 | 2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. 2.3.самостоятельные игры и развлечения. | 1 | Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. | Ценности научного познания. Духовно нравственное воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. |

2 класс 102 часа

| Раздел | Кол-во часов | Подразделы | Кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся | Основные направления воспитательной деятельности |
|--|---------------------|----------------------------|---------------------|---|---|
| 1.Знания о физической культуре. | 1 | 1.1.Физическая культура. | 1 | Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов на укрепление здоровья и развития человека. | Гражданское воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 4.2.Легкая атлетика. | 17 | 4.2.1.Беговые упражнения | 9 | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их значения. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. |
| | | 4.2.2.Прыжковые упражнения | 5 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | |

| | | | | | |
|--|---|---|---|--|---|
| | | 4.2.4.Метание. | 3 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно. | |
| 5.Общеразвивающие упражнения. | 5 | 5.2.На материале легкой атлетики. 5.2.1 Развитие координации | 2 | Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития координационны | Ценности научного познания. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. |
| | | 5.2.На материале легкой атлетики. 5.2.1. Развитие быстроты | 3 | х и скоростных способностей. | |
| 1.Знания о физической культуре. | 2 | 1.2.Из истории физической культуры. | 2 | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Знакомятся с Всероссийским физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | Гражданское воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 4.Спортивно-оздоровительная деятельность. | 8 | 4.1.Гимнастика с основами акробатики. 4.1.2.Акробатические упражнения. | 3 | Объясняют название и значение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки. | Патриотическое воспитание. Гражданское воспитание. Ценности научного познания. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| | | 4.2.3.Акробатические комбинации. | 2 | Описывают технику акробатических | |

| | | | | | |
|---|-----------|--|----|--|---|
| | | 4.1.7.Гимнастически упражнения прикладного характера. | 3 | упражнений и составляют акробатические комбинации. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими прикладных упражнений и упражнений на развитие гибкости. | |
| 5.Общеразвивающие упражнения. | | 5.2.На материале гимнастики с основами акробатики. 5.1.1.Развитие гибкости. | 3 | | Ценности научного познания. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. |
| САМБО | 10 | Самбо | 10 | Знать историю и развитие борьбы Самбо, её роль и значение для подготовки солдат русской армии. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Идентифицировать Самбо с историко – культурным наследием России. | Патриотическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Ценности научного познания. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Трудовое воспитание. |
| 1.Знания о физической культуре. 1.3.Физические упражнения. | 2 | 1.3.Физические упражнения. | 2 | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. | Гражданское воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |

| | | | | | |
|--|-----------|--|---|--|---|
| 5.Общеразвивающие упражнения. | 10 | 5.2.На материале гимнастики с основами акробатики. 5.1.2.Развитие координации. | 5 | Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств. | Ценности научного познания. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. |
| | | 5.2.На материале гимнастики с основами акробатики. 5.1.3.Формирование осанки. | 2 | Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств. | |
| | | 5.2.На материале гимнастики с основами акробатики. 5.1.2.Развитие силовых способностей. | 3 | Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств. | |
| 4.Спортивно-оздоровительная деятельность. | 18 | 4.4.Подвижные и спортивные игры. 4.3.1.На материале гимнастики с основами акробатики. | 2 | Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. | Патриотическое воспитание. Гражданское воспитание. Ценности научного познания. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| | | 4.4.Подвижные и спортивные игры. 4.3.2.На материале легкой атлетики. | 2 | | |
| | | 4.4.Подвижные и спортивные игры. 4.3.3.На материале спортивных игр. 4.3.3.1.Футбол. | 1 | Руководствуются правилами игры, соблюдают правила безопасности. | |
| | | 4.4.Подвижные и спортивные игры. 4.3.3.На материале спортивных игр. 4.3.3.2.Баскетбол. | 6 | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. | |

| | | | | | |
|--|-----------|---|---|--|---|
| | | 4.4.Подвижные и спортивные игры. 4.3.3.На материале спортивных игр. 4.3.3.3.Волейбол. | 7 | Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. | |
| 2.Способы физкультурной деятельности. | 2 | 2.1.Самостоятельные занятия. | | Учатся составлять режим дня. | Патриотическое воспитание. Гражданское воспитание. Ценности научного познания. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 5.Общеразвивающие упражнения. | 4 | 5.2.На материале легкой атлетики. 5.2.4. Развитие силовых способностей. | 4 | С помощью метания и прыжков развиваю силовые способности. | Ценности научного познания. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. |
| 4.Спортивно-оздоровительная деятельность. | 13 | 4.3.Легкая атлетика. 4.3.3.Броски. | 1 | | Патриотическое воспитание. Гражданское воспитание. Ценности научного познания. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| | | 4.3.Легкая атлетика. 4.3.1.Беговые упражнения. | 5 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её | |
| | | 4.3.Легкая атлетика. 4.3.4.Метание. | 2 | самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в | |

| | | | | | |
|---|----------|---|---|---|---|
| | | 4.3. Легкая атлетика. 4.3.1. Беговые упражнения. | 2 | процессе освоения. | |
| | | 4.3. Легкая атлетика. 4.3.2. Прыжковые упражнения. | 3 | | |
| 5. Общеразвивающие упражнения. | 6 | 5.2. На материале легкой атлетики. 5.2.4. Развитие выносливости. | 6 | Учатся развивать выносливость | Ценности научного познания. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. |
| 2. Способы физкультурной деятельности. | 1 | 2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. 2.3. самостоятельные игры и развлечения. | 1 | Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. | Патриотическое воспитание. Гражданское воспитание. Ценности научного познания. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |

| 3 – 4 класс | | | | |
|---|---------------------|---------------------------|---------------------|--|
| Раздел | Кол-во часов | Подразделы | Кол-во часов | Основные виды деятельности обучающихся |
| 1. Знания о физической культуре. | 1 | 1.1. Физическая культура. | 1 | Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное |

| | | | | |
|--------------------------------------|-----------|---|---|---|
| | | | | влияние её компонентов на укрепление здоровья и развития человека. |
| 4.2.Легкая атлетика. | 17 | 4.2.1.Беговые Упражнения | 9 | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их значения. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| | | 4.2.2.Прыжковые Упражнения | 5 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. |
| | | 4.2.4.Метание. | 3 | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно. |
| 5.Общеразвивающие Упражнения. | 5 | 5.2.На материале легкой атлетики. 5.2.1 Развитие координации | 2 | Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития координационных и скоростных способностей. |
| | | 5.2.На материале легкой атлетики. 5.2.1. Развитие быстроты | 3 | |

| | | | | |
|--|----------|--|----------|---|
| 1.Знания о физической культуре. | 2 | 1.2.Из истории физической культуры. | 2 | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Знакомятся с Всероссийским физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». |
| 4.Спортивно-оздоровительная деятельность. | 8 | 4.1.Гимнастика с основами акробатики. 4.1.2.Акробатические упражнения. | 3 | Объясняют название и значение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки. |
| | | 4.2.3.Акробатические комбинации. | 2 | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации. |
| | | 4.1.7.Гимнастически упражнения прикладного характера. | 3 | |
| 5.Общеразвивающие упражнения. | 3 | 5.2.На материале гимнастики с основами акробатики. 5.1.1.Развитие гибкости. | 3 | Оказывают помощь сверстникам при освоении ими прикладных упражнений и упражнений на развитие гибкости. |

| | | | | |
|--|-----------|--|----|--|
| САМБО | 10 | Самбо | 10 | <p>Знать историю и развитие борьбы Самбо, её роль и значение для подготовки солдат русской армии.</p> <p>Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Идентифицировать Самбо с историко – культурным наследием России.</p> |
| 1.Знания о физической культуре. | 2 | 1.3.Физические упражнения. | 2 | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. |
| 5.Общеразвивающие упражнения. | 10 | 5.2.На материале гимнастики с основами акробатики. 5.1.2.Развитие координации. | 5 | Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств. |
| | | 5.2 На материале гимнастики с основами акробатики. 5.1.3.Формирование осанки. | 2 | Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств. |
| | | 5.2.На материале гимнастики с основами акробатики. 5.1.2.Развитие силовых способностей. | 3 | Выполнять гимнастические упражнения для развития основных физических качеств. |
| 4.Спортивно-оздоровительная деятельность. | 18 | 4.4.Подвижные и спортивные игры. 4.3.1.На материале гимнастики с основами акробатики | 2 | Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. |
| | | 4.4.Подвижные и спортивные игры. 4.3.2.На материале легкой атлетики | 2 | |
| | | 4.4.Подвижные и спортивные игры. | 1 | |

| | | | | |
|--|-----------|--|---|--|
| | | 4.3.3.На материале спортивных игр. 4.3.3.1.Футбол. | | правилами игры, соблюдают правила безопасности. |
| | | 4.4.Подвижные и спортивные игры. 4.3.3.На материале спортивных игр. 4.3.3.2.Баскетбол. | 6 | Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. |
| | | 4.4.Подвижные и спортивные игры. 4.3.3.На материале спортивных игр. 4.3.3.3.Волейбол. | 7 | Соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. |
| 2.Способы физкультурной деятельности. | 2 | 2.1.Самостоятельные занятия. | 2 | Учатся составлять режим дня. |
| 5.Общеразвивающие упражнения. | 4 | 5.2.На материале легкой атлетики. 5.2.4. Развитие силовых способностей. | 4 | С помощью метания и прыжков развивают силовые способности. |
| 4.Спортивно-оздоровительная деятельность. | 13 | 4.3.Легкая атлетика. 4.3.3.Броски. | 1 | |
| | | 4.3.Легкая атлетика. 4.3.1.Беговые упражнения. | 5 | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| | | 4.3.Легкая атлетика. 4.3.4.Метание. | 2 | |
| | | 4.3.Легкая атлетика. 4.3.1.Беговые упражнения. | 2 | |
| | | 4.3.Легкая атлетика. 4.3.2.Прыжковые упражнения. | 3 | |

| | | | | |
|---|----------|--|----------|---|
| 5.Общеразвивающие упражнения. | 6 | 5.2.На материале легкой атлетики. 5.2.4. Развитие выносливости. | 6 | Учатся развивать выносливость |
| 2. Способы физкультурной деятельности. | 1 | 2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. 2.3.самостоятельные игры и развлечения. | 1 | Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. |

СОГЛАСОВАНО

протокол заседания

методического объединения

учителей физической культуры

от _____ 20__ года №__

_____/_____

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

_____/_____

_____ 20__ года