

Краснодарский край
муниципальное образование Тбилисский район, ст Алексее-Тенгинская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12» имени Долженко В. Ф .

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МБОУ «СОШ №12» МО Тбилисский район
от 27 августа 2021 года протокол № 1
Председатель _____ Л В Белова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) начальное общее образование 1 – 4 классы

Количество часов 405ч. (1кл.-99ч.; 2 кл-102ч.; 3кл.-102ч.; 4кл-102ч.)

Учитель: Саурин В Е

Программа разработана в соответствии
Федерального государственного образовательного стандарта начального
общего образования

с учётом

- основной образовательной программы начального общего образования
МБОУ «СОШ № 12»

- примерной основной образовательной программы начального общего
образования по физической культуре

с учётом УМК примерной рабочей программы по физической культуре 1-4
классы: В. И. Лях. М. : Просвещение, 2021.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся. Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;

- готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

Нравственное воспитание:

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических, легкоатлетических упражнений и спортивных игр, как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике. В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её 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 оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта 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

Знания о физической культуре.

Выпускник (с 1 по 4 классы) 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).

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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности.

Выпускник (с 1 по 4 классы) 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 во 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование.

Выпускник (с 1 по 4 классы) научится:

– 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 приемы;

– 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 объема);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

– выполнять тесты испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

– сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

– выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

– играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» (405 часов)

Содержание программы направлено на освоение обучающимися базовых знаний и формирование базовых компетентностей, что соответствует требованиям основной образовательной программы начального общего образования школы. Рабочая программа включает темы предусмотренные федеральным компонентом основного общего образования по физической культуре и примерной программы учебного курса за исключением темы «Лыжная подготовка», «Плавание» (не соответствуют климатические условия местного климата, отсутствует материально – техническая база школы). Темы «Лыжная подготовка», «Плавание» распределены на другие темы рабочей программы.

1 класс (99 часов)

Знания о физической культуре (4 часа)

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Способы физкультурной деятельности (3 часа)

Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

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

Физическое совершенствование (92 часа)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока).

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность (92 часа) .

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Гимнастика с основами акробатики - 20 часов

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком, кувырок вперед, стойка на лопатках.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине (стенке): висы, вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); перемахи,

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: Прыжки со скакалкой. Передвижение (лазанье) по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре. Лазанье по канату. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, и перелезания, переползания. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке, на бревне.

Танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег).

Легкая атлетика - 34 часа

Беговые упражнения: с ускорением, с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук, челночный бег 3 x 10 м, равномерный бег, бег по слабопересеченной местности.

Прыжковые упражнения: на скакалке, на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее, прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту.

Броски: большого мяча (0,5 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в щит, на дальность.

Подвижны и спортивные игры - 38 часов

На материале гимнастики с основами акробатики - подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось»,

«Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веровочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале легкой атлетики - подвижные игры: «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Салки», «Кто быстрее», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Смена сторон», «Третий лишний», «Прыгающие воровушки», «Прыжки по полоскам».

На материале спортивных игр:

Баскетбол - 20 часов: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча; подвижные игры: «Подвижная цель», «Мяч водящему», «Попади в обруч», «У кого меньше мячей», «Борьба за мяч».

Волейбол - 18 часов: подбрасывание мяча; прием мяча двумя руками, передачи мяча, подача мяча через сетку одной рукой; подвижные игры: «Охотник и утки», «Перестрелка», «Мяч капитану», «Пионербол».

Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Проводятся в процессе урока, входит в содержание соответствующих разделов программы.

На материале гимнастики с основами акробатики:

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, 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 и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы; 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.

На материале легкой атлетики:

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (0,5-1 кг) двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); 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.

2 класс (102 часа)

Знания о физической культуре (4 часа)

Физическая культура. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов.

Физические упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности (3 часа)

Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур. *Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.* Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

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

Физическое совершенствование (95 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока).

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность - 95 часов

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Гимнастика с основами акробатики - 20 часов

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, гимнастический мост из положения лёжа. Гимнастические комбинации из освоенных элементов.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине (стенке): висы, вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); перемахи,

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: Прыжки со скакалкой. Передвижение(лазанье) по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре. Лазанье по канату. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, и перелезания, переползания. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке и на бревне.

Танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег).

Легкая атлетика - 34 часа

Беговые упражнения: с ускорением, равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов, равномерный бег, бег по слабопересеченной местности(кросс).

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы, на заданное расстояние, в вертикальную цель.

Прыжковые упражнения: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия в высоту с прямого разбега; со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту.

Подвижные и спортивные игры - 41 час

На материале гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест», эстафеты.

На материале легкой атлетики: «Два мороза», «Вызов номеров», «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры», «Смена сторон», «Зайцы в огороде», «Пустое место», «Мяч соседу», «Прыжки по полоскам», «Пятнашки», «Салки», «Третий лишний», Эстафеты.

На материале спортивных игр:

Баскетбол - 17 часов: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, в движении по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; передачи мяча, броски в цель; подвижные игры: «Мяч водящему», «Мяч капитану», «Гонка мячей по кругу», «Попади в обруч», «Снайперы».

Волейбол - 18 часов: прием мяча двумя руками, передачи мяча, подача мяча через сетку одной рукой; подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; прием мяча специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Охотник и утки», «Перестрелка».

Футбол - 6 часов: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; удар мяча по воротам; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Бросок ногой».

Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Проводятся в процессе урока, входят в содержание соответствующих разделов программы.

На материале гимнастики с основами акробатики:

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, 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 и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы; 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.

На материале легкой атлетики:

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (0,5-1 кг) двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); 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.

3 класс (102 часа)

Знания о физической культуре (4 часа)

Физическая культура. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.

Из истории физической культуры. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности (3 часа)

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. 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 (95 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока).

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность - 95 часов

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Гимнастика с основами акробатики - 20 часов

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках согнув ноги пережат вперед в упор присев, кувырок в сторону, кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; гимнастические комбинации из освоенных элементов.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине (стенке): висы, вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); перемахи,

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: Прыжки со скакалкой. Передвижение (лазанье) по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре. Лазанье по канату. Преодоление полосы препятствий с элементами

лазанья, и перелезания, переползания. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. на бревне.

Танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег).

Легкая атлетика - 34 часа

Беговые упражнения: с ускорением, равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов, равномерный бег, бег по слабопересеченной местности (кросс).

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы, на заданное расстояние, в вертикальную цель.

Прыжковые упражнения: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия в высоту с прямого разбега; со скакалкой, в длину с места и с разбега.

Подвижные и спортивные игры - 41 час

На материале гимнастики с основами акробатики: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале легкой атлетики: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Баскетбол - 17 часов: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Мини-баскетбол».

Волейбол - 18 часов: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Пионербол».

Футбол - 6 часов: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой» «Русская лапта»

Общеразвивающие упражнения (далее-ОРУ).

Проводятся в процессе урока, входит в содержание соответствующих разделов программы.

На материале гимнастики с основами акробатики:

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, 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 и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы; 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.

На материале легкой атлетики:

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1 кг) двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); 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 класс (102 часа)

Знания о физической культуре (4 часа)

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности (3 часа)

Самостоятельные занятия. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. 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 (95 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока).

- 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 - 95 часов.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Гимнастика с основами акробатики - 20 часов

Акробатические упражнения: Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках согнув ноги пережат вперед в упор присев, кувырок в сторону, кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; гимнастические комбинации из освоенных элементов.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине (стенке): висы, вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); перемахи,

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: Прыжки со скакалкой. Передвижение (лазанье) по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре. Лазанье по канату. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, и перелезания, переползания. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке, на бревне.

Танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег).

Легкая атлетика - 34 часа

Беговые упражнения: с ускорением, равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов, равномерный бег, бег по слабопересеченной местности (кросс).

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы, на заданное расстояние, в вертикальную цель.

Прыжковые упражнения: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия в высоту с прямого разбега; со скакалкой, в длину с места и с разбега.

Подвижные и спортивные игры - 41 часов

На материале гимнастики с основами акробатики: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале легкой атлетики: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Баскетбол - 17 часов: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Мини-баскетбол».

Волейбол - 18 часов: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Пионербол».

Футбол - 6 часов: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой» «Русская лапта»

Общеразвивающие упражнения (далее-ОРУ).

Проводятся в процессе урока, входит в содержание соответствующих разделов программы.

На материале гимнастики с основами акробатики:

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, 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 и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы; 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.

На материале легкой атлетики:

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1 кг) двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); 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.

Таблица тематического распределения количества часов:

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов				
		Рабочая программа	Рабочая программа по классам			
			1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
<u>1</u>	<u>Знания о физической культуре</u>	16	4	4	4	4
1.1.	Физическая культура	4	1	1	1	1
1.2.	Из истории физической культуры	4	1	1	1	1
1.3.	Физические упражнения	8	2	2	2	2
<u>2</u>	<u>Способы физкультурной деятельности</u>	12	3	3	3	3
2.1.	Самостоятельные занятия	4	1	1	1	1
2.2.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	4	1	1	1	1
2.3.	Самостоятельные игры и развлечения	4	1	1	1	1
<u>3</u>	<u>Физическое совершенствование</u>	377	92	95	95	95
3.1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>		В процессе урока			
3.2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность.</i> Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	377	92	95	95	95
3.2.1	<u>Гимнастика с основами акробатики</u>	80	20	20	20	20

3.2.2	<u>Легкая атлетика</u>	136	34	34	34	34
3.2.3	<u>Подвижные и спортивные игры</u>	161	38	41	41	41
3.2.4	<i>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</i>		В процессе урока, входит в содержание соответствующих разделов программы			
	<u>Всего</u>	405	99	102	102	102

3. Тематическое планирование.

1	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов				Основные виды деятельности обучающихся (УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
	Знания о физической культуре (16 ч)	4	4	4	4		
1.1.	<i>Физическая культура (4 ч)</i>	1	1	1	1		
	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря					Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий	Патриотическое воспитание, гражданское воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
1.2.	<i>Из истории физической культуры (4 ч.)</i>	1	1	1	1		
	История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»(ГТО).					Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать особенности физической культуры разных народов. Устанавливать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. Раскрывать положительное влияние выполнения норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	Ценности научного познания
1.3.	<i>Физические упражнения (8 ч)</i>	2	2	2	2		
	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая					Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели	

	подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.					физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений..	
2	Способы физкультурной деятельности (12 ч)	3	3	3	3		Ценности научного познания
2.1.	Самостоятельные занятия (4 ч)	1	1	1	1		
	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)					Составлять индивидуальный режим дня. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.	
2.2.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (4 ч)	1	1	1	1		
	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.					Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.	
2.3.	Самостоятельные игры и развлечения (4 ч)	1	1	1	1		
	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Народные подвижные игры.					Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	
3	Физическое совершенствование (377ч)	92	95	95	95		
3.1.	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.	В процессе урока				Составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток, для коррекции нарушений осанки. Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты,	Гражданское воспитание, патриотическое воспитание,

	Гимнастика для глаз.					выносливости. Отбирать и составлять комплексы дыхательных упражнений и гимнастики для глаз.	трудовое воспитание, Экологическое воспитание, трудовое
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность (377). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	92	95	95	95		
3.2.1.	Гимнастика с основами акробатики (80 ч)	20	20	20	20		
	Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.					Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».	Эстетическое воспитание, Гражданское воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, Ценности научного познания
	Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации: 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 на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд					Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	
	Упражнения на канате и на низкой гимнастической перекладине (стенке): висы, вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); перемахи					Описывать технику выполнения упражнений на канате, низкой перекладине гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	
	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.					Проявлять качества силы, координации и выносливости.	
	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с					Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать	

	элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке					универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности	
3.2.2.	Лёгкая атлетика (136ч)	34	34	34	34		
	Беговые упражнения: с ускорением, с высоким подниманием бедра, прыжками, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег, равномерный бег, бег по слабопересечённой местности (кросс). Высокий старт с последующим ускорением.					<p>Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений</p>	Гражданское воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, ценности научного познания, экологическое воспитание
	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; с поворотами на 90 ⁰ и 120 ⁰ , спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой, прыжки в длину и прыжки в высоту.					<p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении</p>	

					прыжковых упражнений.		
	Броски: большого мяча (0,5-1 кг) на дальность разными способами.				Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.		
	Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность				Описывать технику метания мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча		
3.2.3.	Подвижные и спортивные игры (161 ч)	38	41	41	41	Гражданское воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, ценности научного познания, экологическое воспитание	
	<i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».						
	<i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подвижные игры: «Кто быстрее», «Пятнашки», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Салки», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Смена сторон», «Третий лишний», «Прыгающие воробушки», «Прыжки по полоскам».						
	На материале спортивных игр:						
	Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	20	17	17	17	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.	
	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.	18	18	18	18	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из	

<p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p>					<p>спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	
<p>3.2.4. <i>Общеразвивающие упражнения (ОРУ).</i></p>	В процессе урока					
<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i></p> <p>Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).</p> <p>Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы; комплексы корригирующих упражнений; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i></p> <p>Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности,</p>					<p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятия. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Выявлять ошибки при выполнении общеразвивающих упражнений. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной деятельности. Осваивать навыки формирования правильной осанки.</p>	<p>Гражданское воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, ценности научного познания, экологическое воспитание</p>

<p>чередующийся с ходьбой. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1 кг); 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.</p>																			
<p>Всего: 405 часов</p>	99	102	102	102															

Контроль по усвоению учебного материала осуществляется на контрольных уроках (далее К/У). Качественные и количественные показатели физической подготовленности оцениваются путем выполнения контрольных нормативов(тестов) изучаемых физических упражнений. Теоретическая подготовленность определяется выполнением письменной работы, тестов или же в форме защиты индивидуального проекта. В 3 - 4 классах контрольных уроков (К/У) по 29 в каждом классе.

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания МО
 учителей физической культуры
 от 27.08.2021 г. № 1
 Руководитель МО
 _____ Бурносова ТВ

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по УВР
 _____ ЕН Белова
 28 августа 2021 года