МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11
ИМЕНИ ЛЕТЧИКА-КОСМОНАВТА, ДВАЖДЫ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВЛАДИМИРА МИХАЙЛОВИЧА КОМАРОВА
ГОРОДА ЕЙСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН

Подписан: Почуйко Альберт
DN: C=RU, OU=Директор, O="МБОУ СОШ №11 им. летчика-космонавта, дважды Героя Советского Со ", CN=Почуйко Альберт, E=school11@eysk.edu.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: г.Ейск МО Ейский район
Дата: 2022-10-06 15:44:18

Утверждено
решение педсовета, протокол №1
от «31» августа 2020 года
председатель педсовета
_____А.Н. Почуйко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По *физической культуре*

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

Количество часов 405 часов,3 часа в неделю.

Учитель: Мащенко Юлия Евгеньевна
Программа разработана в соответствии и на основе:
авторской программы по физической культуре для учащихся 1-4 классов В.И. Ляха – М.: Просвещение 2011г.

Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные метапредметные, предметные и личностные результаты
освоения учебного предмета физическая культура

Освоение курса «Физическая культура» вносит существенный вклад в достижение **личностных результатов** начального образования, а именно:

1 класс

Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, сознание этнической и национальной принадлежности.

Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

2 класс

Формирование уважительного отношения к культуре других народов.

Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Формирование эстетических потребностей.

3 класс

Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие социальной роли обучающегося.

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

4 класс

Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

Изучение курса «Физическая культура» играет значительную роль в достижении **метапредметных результатов** начального образования, таких как:

1класс

Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

2клас

Формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей

3 класс

Определение общей цели и путей её достижения, умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Осуществлять совместный и взаимный контроль в совместной деятельности.

4 класс

Готовность конструктивно разрешать конфликты по средствам учёта интересов сторон и сотрудничества.

Овладение базовыми предметами и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

При изучении курса «Физическая культура» достигаются следующие **предметные результаты**:

1 класс

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

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

2 класс

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

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

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

3 класс

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, **соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;**

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

4 класс

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

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета,курса (405ч.)

1 класс (99 часов)

Знания о физической культуре

Физическая культура

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры

История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения

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

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия

Составление режима дня. 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

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 99 часов

Гимнастика с основами акробатики (17 часов)

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты;

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

Лёгкая атлетика(21 час)

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка (21 час)

Бег на выносливость. Преодоление препятствий.

Подвижные и спортивные игры (40 часов)

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

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

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу

2 класс (102 часа)

Знания о физической культуре

Физическая культура

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия

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 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 (102 часа)

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 (18 часов) *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

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

Лёгкая атлетика (21 час)

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка (21 час)

Бег на выносливость. Преодоление препятствий.

Подвижные и спортивные игры (42 часа)

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

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

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча;

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину;

3 класс (102 часа)

Знания о физической культуре

Физическая культура

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Из истории физической культуры

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения

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

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 (102 часа)

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики (18часов)

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Лёгкая атлетика (21 час)

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка (21 час)

Бег на выносливость. Преодоление препятствий.

Подвижные и спортивные игры (42 часа)

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

4 класс (102 часа)

Знания о физической культуре

Физическая культура

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

Из истории физической культуры

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия

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 (102 часа)

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 (18 часов)

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

Лёгкая атлетика (21 час)

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка (21 час)

Бег на выносливость. Преодоление препятствий.

Подвижные и спортивные игры (42 часа)

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

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

ГТО

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

Тематическое планирование с указанием количества часов

1 класс **Разделы программы**	**Количество часов**	**Темы**	**Количество часов**	**Основные виды деятельности учащихся**
Знания о физической культуре		**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований**.** **Физическая культура (основные понятия).** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления	Изучается в содержании всех разделов программы.	Л: понять, что такое физическая культура . Р: запомнить историю возникновения физической культуры и соревнований. П: самостоятельно изучать различные исторические

		здоровья человека. **Физические упражнения.** Физические упражнения их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.		события в спорте. К: научиться играя группе соблюдать правила поведения.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности		**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела. **Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр.	Изучается в содержании всех разделов программы.	Л: научиться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки. П: составлять комплексы упражнений на развитие физических качеств. Р: самостоятельно выполнять комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. К: выполнять различные задания в группе, сотрудничая с другими детьми.
Физическое совершенствование		**Физкультурно -оздоровительная деятельность.** Комплексы для утренней зарядки, физкультминуток, по профилактики икоррекции нарушений осанки**.** **Спортивно –оздоровительная деятельность.**	99	Л: Проявлять терпимость и понимание к одноклассникам. П: выполнять упражнения для тренировки различных физических качеств. К:осмысливать, как занятия физическими упражнениями помогает человеку стать здоровым и

				сильным. Р: способствовать развитию умений и навыков различных видов спорта.
		Лёгкая атлетика *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением$_v$ с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; *Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами. *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	21	Л: ознакомиться с техникой безопасности на уроках лёгкой атлетики. Р: выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. П: осваивать технику бега различными способами К: осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений.
		Гимнастика с основами акробатики *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. *Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное	17	Л: ознакомиться с историей развития гимнастики. П: различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». Р: описывать технику

		положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи. *Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. *Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла. *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.		акробатических упражнений и акробатических комбинаций. К: ознакомится с техникой безопасности на уроках гимнастики.
		Подвижные и спортивные игры *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. *На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. *На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость	40	Л: Понимать и запоминать технику изучаемых движений. Р: принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. П: запоминать новую для себя информацию. К: Научиться выполнять различные роли на уроках.

		и координацию. *На материале спортивных игр.* *Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.		
		ГТО	Изучается в содержании всех разделов программы	Л: подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Р: следовать режиму организации учебной и внеурочной деятельности для подготовки и сдачи норм ГТО. П: наблюдают и делают самостоятельно выводы. К: критично относиться к своему мнению и договариваться друг с другом.
		Итого: 99 часов		

2 класс Разделы программы	Количество часов	Темы	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
Знания о физической культуре		**Из истории физической культуры.** Связь физической культуры с трудовой и военнойдеятельностью. **Физическая культура (основные понятия).** Ходьба, бег,прыжки лазание,ползание как жизненно важные способы передвижения человека. **Физические упражнения.** Характеристика основных физических качеств (быстроты).	Изучается в содержании всех разделов программы.	Л: понять, что физическая культура имеет разнообразные формы занятий. Р: запомнить историю возникновения физической культуры и соревнований. П: самостоятельно изучать различные исторические события в спорте. К: научиться играя а группе соблюдать првила поведения.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности		**Самостоятельные занятия.** Выполнение простейших закаливающих процедур. **Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. **Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр.	Изучается в содержании всех разделов программы.	Л: составлять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. П: составлять комплексы упражнений на развитие физических качеств. Р: самостоятельно выполнять комплексы

				дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. К: выполнять различные задания в группе, сотрудничая с другими детьми.
Физическое совершенствование		**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений на развитие физических качеств. **Спортивно –оздоровительная деятельность.**	102	Л: составлять личный план физического самовос-питания. П: выполнять упражнения для тренировки различных физических качеств. К:осмысливать, как занятия физическими упражнениями помогает человеку стать здоровым и сильным. Р: способствовать развитию умений и навыков различных видов спорта.
		Лёгкая атлетика *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением$_v$ с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; *Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.	21	Л: ознакомиться с историей развития лёгкой атлетики. Р: выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. П: осваивать технику бега различными способами К: осваивать универсальные умения,

		Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.		контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений.
		Гимнастика с основами акробатики ***Гимнастика с основами акробатики)*** *Организующие команды и приемы.*Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. *Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи. *Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	18	Л: ознакомиться с историей развития гимнастики. П: различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». Р: описывать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. К: ознакомится с техникой безопасности на уроках гимнастики.

		Подвижные и спортивные игры *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. *На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. *На материале спортивных игр.* *Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу	42	Л: моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Р: принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. П: запоминать новую для себя информацию. К: Научиться выполнять различные роли на уроках.
		ГТО	Изучается в содержании всех разделов программы	Л: подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Р: следовать режиму организации учебной и внеурочной деятельности для подготовки и сдачи норм ГТО. П: наблюдают и делают самостоятельно выводы.

				К: критично относиться к своему мнению и договариваться друг с другом.
		Итого 102 часа		

3 класс **Разделы программы**	**Количество часов**	**Темы**	**Количество часов**	**Основные виды деятельности учащихся**
Знания о физической культуре		**Из истории физической культуры.** Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. **Физическая культура (основные понятия).** Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. **Физические упражнения.** Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Изучается в содержании всех разделов программы.	Л: определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортив-ными играми. Р: выявлять различия в основных способах передвижения человека. П: определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. К: пересказывать тексты по истории

				физическойкультуры не стесняясь сверстников.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности		**Самостоятельные занятия.** 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 ЧСС во время выполнения физических упражнений. **Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Изучается в содержании всех разделов программы.	Л: составлять индивидуальный режим дня. Р: отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. П: оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. К:измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.
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. **Спортивно –оздоровительная деятельность.**	102	Л: составлять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. П: составлять комплексы упражнений на развитие физических качеств. Р: самостоятельно

				выполнять комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. К: выполнять различные задания в группе, сотрудничая с другими детьми.
		Лёгкая атлетика *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением$_v$ с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; *Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами. *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	21	Л: описывать технику беговых упражнений. Р: выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. П: осваивать технику бега различными способами К: осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений.
		Гимнастика с основами акробатики ***Гимнастика с основами акробатики (25часов)*** *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. *Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное	18	Л: осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. П: различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!»,

		положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи. *Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. *Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла. *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.		«Стой!». Р: описывать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. К: изучать историю гимнастики.
		Подвижные и спортивные игры *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. *На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. *На материале лыжной подготовки:* эстафеты в	42	Л: осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Р: излагать правила и условия проведения подвижных игр. П: осваивать двигательные

		передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. *На материале спортивных игр.* *Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола		действия, составляющие содержание подвижных игр. К: взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
		ГТО		Л: подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Р: следовать режиму организации учебной и внеурочной деятельности для подготовки и сдачи норм ГТО. П: наблюдают и делают самостоятельно выводы. К: критично относиться к своему мнению и

		Итого 102 часа		договариваться друг с другом.

4 класс **Разделы программы**	**Количество часов**	**Темы**	**Количество часов**	**Основные виды деятельности учащихся**
Знания о физической культуре		**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. **Физическая культура (основные понятия).** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. **Физические упражнения** Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Изучается в содержании всех разделов программы.	Л: Раскрыть историю возникновения и формирования физической культуры. П : Сравнивать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. К: Объяснять, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Р: Анализировать и сравнивать исторические факты древности и современности.
Способы двигател		**Самостоятельные занятия.** Выполнение простейших закаливающих процедур,	Изучается в содержании всех	Л: регулярно контролировать длину своего тела, опре-

ьной (физкультурной) деятельности		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.** Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. **Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	разделов программы.	делять темпы своего роста. П: Соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз. К: составлять личный план физического самовоспитания. Р: учится выполнять упражнения для тренировки различных групп мышц самостоятельно.
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.**	102	Л: составлять личный план физического самовоспитания. П: выполнять упражнения для тренировки различных групп мышц. К:осмысливать, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма. Р: способствовать развитию умений и навыков различных видов спорта.
		Лёгкая атлетика *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением$_v$ с изменяющимся направлением движения, из разных исходных	21	Р:изучать историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают

		положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; *Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами. *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.		технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. П:демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Л::применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. К:взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
		Гимнастика с основами акробатики *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. *Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе,	18	Л:изучать историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. П: различают предназначение каждого из видов гимнастики. Р:овладевать правилами техники безопасности и страховки во время занятий

		прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи. *Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. *Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла. *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.		физическими упражнениями. Различать строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. К: учатся выполнять страховку и помогать своим одноклассникам.
		Подвижные и спортивные игры *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. *На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. *На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и	42	П: изучают правила различных подвижных игр и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Р: овладевать основными приёмами игры в баскетбол , волейбол, описывают технику изучаемых игровых

		координацию.. *На материале спортивных игр.* *Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола		приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. К: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Л: описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
		ГТО	Изучается в содержании всех разделов программы	Л: подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Р: следовать режиму организации учебной и внеурочной деятельности для подготовки и сдачи норм ГТО. П: наблюдают и делают самостоятельно выводы.

		Итого 102 часа		К: критично относиться к своему мнению и договариваться друг с другом.

СОГЛАСОВАНО
протокол заседания школьного МО
от 28.08.2020 года № 1
Магаляс В.Г.__ _____

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
Колесникова Е.А.

31.08.2020года