

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ПРИМОРСКО-АХТАРСКИЙ РАЙОН

ГОРОД ПРИМОРСКО-АХТАРСК

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3 имени А.С. Горшковой



решением педагогического совета

от 30.08.2021 года протокол № 1

Председатель

М.Н.Башта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По Физической культуре

Уровень образования (класс) начальное общее 1-4 класс
(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов 408 часов

Учитель Яковенко Лариса Викторовна

Планирование разработана в соответствии и на основе: в соответствии с
ФГОС, на основе примерной рабочей программы физическая культура 1-4
класс. Автор: В.И. Лях, Москва «Просвещение» 2019 г.,
(указать ФГОС, ПООП, УМК, авторскую программу /программы, издательство, год издания)

1. Планируемые результаты изучения предмета "физическая культура" в начальной школе.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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.

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

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.

2. Духовно-нравственное воспитание:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства; развитие ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключая употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесение иного вреда собственному здоровью и

здоровью окружающих; формирование личности безопасного типа, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности других людей.

3. Эстетическое воспитание:

формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; понимание взаимозависимости счастливого юношества и безопасного личного поведения в повседневной жизни.

4. 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.

5. Формирование культуры здоровья:

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

6. Трудовое воспитание:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей; укрепление ответственного отношения к учёбе; овладение умениями оказывать первую помощь

пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, травмах различных областей тела, ожогах, отморожениях, отравлениях.

7. 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.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координация движений, гибкости).

После окончания 4 класса ученик приобретет знания:

- о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;
- о циклических и ациклических способах передвижения человека;
- о правилах предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- об организации занятий, подборе одежды, обуви и инвентаря;
- об истории развития физической культуры и первых соревнований, о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- о физических упражнениях и их влиянии на физическое развитие и развитие физических качеств;
- о физической подготовке и её связи с развитием основных физических качеств;
- об основных физических способностях (скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости)
- о физической нагрузке и её влиянии на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Ученик научится;

- составлять режим дня;
- выполнять простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища и основных физических качеств;
- проводить оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
- осуществлять самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (измерять длину и массу тела, фиксировать показатели осанки и физических качеств, частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений));
- организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность

Ученик научится выполнять:

- комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминут, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- комплексы упражнений, способствующих развитию основных физических качеств;
- комплексы дыхательных упражнений, гимнастику для глаз.

Спортивно – оздоровительная деятельность

Ученик научится выполнять:

- акробатические комбинации из числа освоенных упражнений, которые перечислены в программе;
- гимнастическую комбинацию на низкой перекладине;
- опорный прыжок;
- гимнастические упражнения прикладного характера (с передвижением по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий, элементами лазанья и перелазания, передвижением по наклонной гимнастической скамейке);
- строевые команды и приемы;
- легкоатлетические упражнения в беге, прыжках в длину и высоту, спрыгивания и запрыгивания;
- броски набивного мяча (весом 1 кг) на дальность разными способами и метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность;
- задания с использованием гимнастических, акробатических, легкоатлетических упражнений в процессе участия во всевозможных подвижных играх;
- элементарные действия с мячом и без мяча во время участия в доступных спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол).
- виды испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

2. Содержание учебного предмета.

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной авторской программы в плане изменения числа тем, и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика», «Спортивные игры» и раздел легкой атлетики «Кроссовая подготовка».

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. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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.

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

Гандбола: ведение мяча; броски мяча по воротам; ловля и передача мяча; подвижные игры на материале гандбола.

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

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 1-4 классов

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов		классы			
		Примерная или авторская программа (из расчета 3 часа в неделю)	Рабочая программа (из расчета 3 часа в неделю)	1	2	3	4
I.	Базовая часть		314	86	76	76	76
1.1.	Знания о физической культуре	16	16	4	4	4	4
1.1.1.	Физическая культура	8	8	2	2	2	2
1.1.2.	Из истории физической культуры	8	8	2	2	2	2
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	284	298	82	72	72	72
	- подвижные игры и спортивные игры	84	68	19	17	16	16
	- гимнастика с основами акробатики	-	80	20	20	20	20
	- легкая атлетика	72	82	28	18	18	18
	- лыжные гонки	72	-	-	-	-	-
	- плавание	56	-	-	-	-	-
	- кроссовая подготовка	-	68	15	17	18	18
II	Вариативная часть	105	91	13	26	26	26
2.1.	Региональный компонент (подвижные игры с элементами баскетбола, гандбола).	23	91	13	26	26	26
	Итого	405	405	99	102	102	102

Проектная деятельность

Овладение обучающимися проектной деятельностью позволяет более успешно реализовать **задачи** развития младших школьников:

- формирования приемов умственной деятельности, адекватной трудовой мотивации, гностических умений,
- становления их субъектной позиции в учебной деятельности и др. Однако, учащиеся младших классов не имеют достаточно знаний, умений и навыков, которые они могли бы использовать при выполнении творческих проектов. Поэтому встает необходимость подготовительного этапа, в течение которого школьники освоили бы приемы и умения, соотносимые со структурой проектной деятельности.
- обучение младших школьников решению творческих задач, которые будут включать ребенка в активную творческую деятельность, и способствовать развитию креативных способностей, так как проектная деятельность является творческой по своей сути.

Теорией и практикой обучения доказано, что учебное проектирование, связывает две стороны процесса познания. С одной стороны, оно является методом обучения, с другой — средством практического применения обучаемыми усвоенных знаний и умений.

Проектная деятельность несет в себе следующие **функции**:

1) преобразующая — развитие конструкторского образа и его использования для построения собственного объекта. в Обучающийся процессе разработки конкретного проекта переструктурирует и осознает в системе новых предметных смыслов полученные ранее знания, умения, навыки;

2) отражательная — использование имеющихся образов и формирование в процессе деятельности новых представляет функцию деятельности. Данная функция проявляется в отражении объективно существующих законов и закономерностей окружающего мира;

3) технологическая — владение приемами технологической деятельности, включающей элементы моделирования, конструирования. Знание основных технологических процессов, закономерностей;

4) программно-целевая — реализует стратегию проектной деятельности, включая целеполагание, прогнозирование, планирование, организацию;

5) контрольно-регулятивная - реализует тактику проектной деятельности, включая акты принятия решений, контроля и коррекции;

6) *исследовательская* — специфика проектной деятельности требует от учащегося анализа существующих аналогов, обобщения существующей ситуации и выбора наилучшего варианта, тем самым ориентируя ученика на анализ процессуальной и динамической сторон окружающего мира;

7) *креативная* - генерирование новых идей на основе обобщенного анализа суммы полученных знаний — как в социальном контексте, так и в учебной деятельности. организовывать сотрудничество с родителями на регулярной основе.

В процессе творческого проектирования дети *приобретают умения*:

- намечать ведущие и текущие (промежуточные) цели и задачи;
 - искать пути их решения, выбирая оптимальный при наличии альтернативы;
 - осуществлять и аргументировать выбор: предусматривать последствия выбора;
 - действовать самостоятельно (без подсказки); сравнивать полученное с требуемым;
 - корректировать деятельность с учетом промежуточных результатов;
 - объективно оценивать процесс (саму деятельность) и результат проектирования. Кроме того, реализуя проектирование от идеи до ее воплощения, школьники учатся самостоятельно принимать решения, определять свои пробелы в знаниях, находить пути исправления такого положения, брать на себя ответственность за их реализацию.
-
- поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
 - знаково-символические: моделирование- преобразование объекта из чувственной формы в пространственно-графическую или знаково-символическую модель, где выделены существенные характеристики объекта, и преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
 - умение структурировать знания;
 - умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной формах;
 - выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
 - рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
 - смысловое чтение как осмысление цели чтения и выбор вида чтения в зависимости от цели; извлечение необходимой информации из прослушанных текстов, относящихся к различным жанрам; определение основной и второстепенной информации; свободная ориентация и восприятие текстов художественного, научного, публицистического и официально-делового стилей; понимание и адекватная оценка языка средств массовой информации;
 - постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.

Типы проектов:

Исследовательский проект по содержанию может быть монопредметным (выполняется на материале конкретного предмета), межпредметным (интегрируется смежная тематика нескольких предметов), надпредметным (например, «Дом, в котором я хочу жить»).

Творческий проект – определенной структуры не имеет. Предполагает максимально авторский подход в решении проблемы. Результат – альманахи, совместная газета, драматическая постановка, спортивная игра, шоу-праздник, арт-мастерские.

Игровой проект – определенной структуры не имеет. Участники принимают на себя определенные роли, обусловленные особенностью решаемой проблемы. Это могут быть литературные персонажи или выдуманные герои, имитирующие социальные или деловые отношения.

Информационный проект – направлен на сбор информации, ее анализ и обобщение фактов, предназначенных для широкой аудитории. Результат – статья, тезисы, реферат, видеофильм.

Практический проект – четко обозначенный с самого начала результат деятельности его участников. Этот результат ориентирован на социальные интересы самих участников (справочный материал, задачник, словарь, проект зимнего сада, школьной оранжереи и др.).

Особенность подхода к работе над проектами в начальной школе.

Двухкомпонентная организация проектной деятельности: работа над темой и работа над проектами.

Компонент 1. Работа над темой. (Узнаём.) Дети собирают сведения по какому-либо направлению изучения темы. По завершении обмениваются найденными знаниями.

Компонент 2. Работа над проектами. (Делаем.) Дети работают над разными проектами (поделки, мероприятия, исследования), имеющими какое-либо отношение к теме. По завершении представляют готовые проекты. Сочетание общей дисциплины и свободы выбора.

Дисциплина: одна тема на всех, общее время перехода от работы над темой к работе над проектами, общее начало работы над новой темой.

Свобода выбора: свободный выбор своей индивидуальной темы (в рамках общей темы), свободный выбор проектов.

Проектная деятельность:

- *формирует* навыки самостоятельной ориентации в справочной, научно-популярной литературе, то есть учит «добывать» информацию самостоятельно,
- *способствует* интеллектуальному росту ребенка,

- *учит мыслить* от абстрактного к конкретному.
- *открывает возможности* формирования собственного жизненного опыта ребенка по взаимодействию с окружающим миром,
- *актуализирует субъектную позицию* обучающегося в педагогическом процессе.

Примерный перечень тем

1 класс

1. Правила игры.
2. Игры во дворе.
3. Настольные игры.
4. Малоподвижные игры.
5. В здоровом теле - здоровый дух.
6. Как развивать ловкость.

2 класс

1. Компьютер и здоровье.
2. Здоровым быть модно.
3. Береги здоровье смолоду.
4. Игры России.
5. Во что играли наши родители?
6. Я выбираю здоровый образ жизни.

3 класс

1. Компьютер и здоровье
 2. Игры народов мира.
 3. Игры наших бабушек.
 4. Как себя развлечь играя?
- В здоровом теле - здоровый дух.

4 класс

1. Игры разных народов России.

3. Тематическое планирование.

1 -4 классы (405 часов)

Разделы программы	Количество часов	Темы	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре	16 часов	Правила техники безопасности по видам спорта. Когда и как возникла физическая культура. 1.Проведение аналогий между движениями первобытных людей, совершаемыми ими во время охоты, и движениями, составляющими основу физической культуры и спорта. Сведения о первых Олимпийских играх. Информация о спорте как особом виде деятельности, появившемся в результате древних состязаний.	1 час	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты и называют виды соревнований, в которых они участвуют.	духовное и нравственное воспитание, ценности научного познания
		Современные Олимпийские игры. 2. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы в разных видах спорта.	1 час	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр.	гражданско - патриотическое воспитание, ценности научного познания
		Что такое физическая культура 3.Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы. Урок по физической культуре - основная форма занятий. Назначение уроков по физической	1 час	Раскрывают понятие "физическая культура" и анализируют положительное влияние её компонентов на укрепление здоровья и развитие человека. Объясняют значение уроков по физической культуре и раскрывают их основное содержание. Определяют	духовное и нравственное воспитание, физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		культуре. Связь физической культуры с укреплением здоровья и влияние на развитие человека. Значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации.		признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.	
		Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) 4.Строение тела. основные формы движений(циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки. для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.	1 час	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно - сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, мышц стоп ног.	эстетическое воспитание, ценности научного познания
		Сердце и кровеносные сосуды 5. Работа сердечно - сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.	1 час	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями.	ценности научного познания, физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Органы чувств 6. Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания - кожа. Уход за кожей.	1 час	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей.	ценности научного познания, физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Личная гигиена 7. Правила личной гигиены	1 час	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы	эстетическое воспитание,

		(соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья).		на вопросы к рисункам.	экологическое воспитание
		Закаливание 8. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.	1 час	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.	ценности научного познания. физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Мозг и нервная система 9. Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему.	1 час	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы к вопросам к рисункам. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему.	ценности научного познания. трудовое воспитание и профессиональное самоопределение
		Органы дыхания 10. Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.	1 час	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания.	физическое воспитание и формирование культуры здоровья экологическое воспитание
		Органы пищеварения 11. Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.	1 час	Получают представление о работе органов пищеварения. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи.	ценности научного познания. физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Вода и питьевой режим 12. Питьевой режим при занятиях	1 час	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают	ценности научного познания

		физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов.		ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы сверстников.	экологическое воспитание
		Тренировка ума и характера 13. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	1 час	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Анализируют ответы своих сверстников.	эстетическое воспитание, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение
		Спортивная одежда и обувь 14. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом. Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.	1 час	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.	эстетическое воспитание, физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Самоконтроль. 15. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса. Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью.	1 час	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям чсс. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно - оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения. Результаты контрольных упражнений заносят в дневник самоконтроля.	ценности научного познания, физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		Первая помощь при травмах. 16. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).	1 час	Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи.	гражданско - патриотическое воспитание, духовно - нравственное воспитание
Спортивно – оздоровительная деятельность	1 кл - 82 ч 2 кл - 72 ч 3 кл - 72 ч 4 кл - 72 ч				
Легкая атлетика	82 часа	1 - 2 классы 1. Высокий старт. Бег с ускорением от 10 до 15 м (1 класс). от 10 до 20 м (2 класс) 2. Игры: «Пустое место», «Два Мороза», «Космонавты», «Метко в цель». 3. Челночный бег 3*5, 3*10 м. 4. Бег из различных и.п. с максимальной скоростью. 5. «Круговая эстафета» (расстояние 5 – 15 м). 6. Эстафеты.	14 часов	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений	формирование культуры здоровья, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение

	3 - 4 классы 1. Высокий старт. Бег с ускорением от 20 до 30 м (3 класс). от 40 до 60 м. 4 класс. 2. Игры: «Пустое место». «Два Мороза». «Космонавты». «Метко в цель». 3. Челночный бег 3*5. 3*10 м. 4. Бег из различных и.п. с максимальной скоростью. 5. «Встречная эстафета» (расстояние 10 – 20 м). 6. «Круговая эстафета» (расстояние 15 – 30 м).	14 часов		
	1 - 2 классы 2. Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30 – 50 см. В длину с места. С высоты до 40 см. Многоразовые прыжки на правой и левой ноге. Прыжки в высоту с 4 -5 шагов разбега. С доставанием подвешенных предметов. Прыжки через длинную и короткую скакалку.	14 часов	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений. при этом соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Закрепляют в играх навыки прыжков.	духовно - нравственное воспитание, экологическое воспитание

		3 - 4 классы 2. Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30 – 50 см. В длину с места. С высоты до 60 см. Многоразовые (до 10 прыжков). Тройной и пятерной с места. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Прыжки через длинную и короткую скакалку.	14 часов		
		1 - 2 классы Метание мяча с места, на дальность и заданное расстояние: В горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3 – 4 м. Метание мяча на результат.	14 часов	Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	духовно - нравственное воспитание, ценности научного познания
		3 - 4 классы Метание мяча с места, на дальность и заданное расстояние: В горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 – 5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед – вверх; снизу вперед – вверх. Метание мяча на результат.	14 часов		
Кроссовая подготовка	68 часов	1 - 2 классы Равномерный, медленный бег до 3 - 4 мин.	22 часа	Применяют беговые упражнения для развития выносливости. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по час.	духовно - нравственное • воспитание, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение
		3 - 4 классы Равномерный, медленный до 5 – 8 мин.	22 часа		
		1-4 классы Бег на 1000 м. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км.	22 часа	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	духовно - нравственное воспитание.

				Используют данные действия для развития координационных и кондиционных способностей. Соблюдают правила безопасности	экологическое воспитание
Гимнастика с элементами акробатики	80 часов	<i>Освоение строевых упражнений</i> Основная стойка: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в сторону руки; повороты направо, налево; команды "Шагом марш!", "Класс, стой!"; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение по диагонали, противоходом, "змейкой"; рапорт, учительно: повороты кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	80 часов	Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.	гражданско - патриотическое воспитание, ценности научного познания
		Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Общеразвивающие упражнения с мячами.	80 часов	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	эстетическое воспитание, ценности научного познания
		1 - 4 классы Лазанье по канату, перелезание через коня (высота до 60 см) Лазание по канату в три приёма, перелезание через препятствия. Лазанье по скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками; Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной лавочке лёжа на животе, на коленках	16 часов	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают технику безопасности.	духовно - нравственное воспитание, эстетическое воспитание

	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей 1 - 2 классы Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Мост из положения лёжа. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.	12 часов	Описывают технику акробатических упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	эстетическое воспитание, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение
	3 - 4 классы 2 – 3 кувырка вперед, кувырок назад; Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа. Перекаты в группировке Акробатическая комбинация из освоенных элементов.	12 часов		
	Освоение навыков равновесия. 1 - 2 классы Ходьба по рейке гимнастической скамейки стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи и их переноска. Ходьба по гимнастической и повороты кругом стоя и при ходьбе на носках	6 часов	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	эстетическое воспитание, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение
	3 - 4 классы Ходьба приставными шагами по бревну повороты на носках и одной ноге. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Ходьба на носках. Ходьба с опусканием в упор стоя на колене. Повороты прыжком. Освоение висов и упоров.	6 часов		

		1 - 2 классы Вис на согнутых руках. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног в висе. Подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. на гимнастической стенке вис прогнувшись. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.	6 часов	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности	формирование культуры здоровья, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение
		3 - 4 классы Вис на согнутых руках: вис завесом. Поднимание ног в висе. Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Подтягивание в висе.	6 часов		
		Освоение навыков в опорных прыжках. 1 - 2 классы Перелезание через гимнастического коня. Прыжки со скакалкой.	8 часов	Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируя их технику выполнения.	духовно - нравственное воспитание, эстетическое воспитание
		3 - 4 классы Опорные прыжки на горку матов, на коня, козла. Вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук: прыжок через козла. Прыжки со скакалкой.	8 часов		
Баскетбол.	91 час	Овладение элементарными умениями в ловле мяча. 1 - 2 классы Ловля и передача мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в движении. Ловля и передача мяча в движении.	15 часов	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют данные действия для развития координационных и кондиционных способностей. Соблюдают правила безопасности.	духовно - нравственное воспитание ценности научного познания

		3 - 4 классы Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	15 часов		
		Овладение элементарными умениями в ведении мяча. 1 - 2 классы Ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой шагом и бегом.	15 часов	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют данные действия для развития координационных и кондиционных способностей. Соблюдают правила безопасности.	эстетическое воспитание. ценности научного познания
		3 - 4 классы Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой шагом и бегом. Ведение мяча с изменением направления.	15 часов		
		Овладение элементарными умениями в бросках мяча. 1 - 2 классы Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	15 часов	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют данные действия для развития координационных и кондиционных способностей. Соблюдают правила безопасности.	Духовно- нравственное воспитание. ценности научного познания
		3 - 4 классы Броски в цель (в ходьбе и беге)	15 часов		
Подвижные игры 68 часов	1кл. – 19 ч 2кл. – 17 ч 3кл - 16ч 4кл - 16ч	Подвижные игры для закрепления и совершенствования ловли, передачи, броска и ведения мяча. Игры: «Гонка мячей по кругу». «Подвижная цель». «Перестрелка». «Охотники и утки». «Мини – баскетбол». «Снайперы». «Мяч ловцу». «Игры с ведением мяча». «Борьба за мяч». «Овладей мячом».		Используют действия данной подвижной игры для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.	Духовно - нравственное воспитание. физическое воспитание и формирование культуры здоровья

	1 кл. - 99 ч	
	2 кл.-102 ч	
	3 кл.-102 ч	
	4 кл.-102 ч	
Итого:	405 часов	

Согласовано

Протокол заседания

методического объединения

учителей развивающего цикла

от 30.08.2021 г. г. № 1


Подпись

Яковенко Л.В.
ФИО