

Муниципальное образование Новокубанский район, х. Марьинский
муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 14 х. Марьинского
муниципального образования Новокубанский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 30 августа 2021 года протокол № 1
Председатель _____ В.Ф. Голубец

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

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

Количество часов: 405

Учителя: Бондаренко И.А., Бондаренко Т.И., Верёвкина Л.Н., Голубец А.С., Шульга М.С.

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования с учетом примерной и авторской программы начального общего образования физическая культура М.: Просвещение, 2021.

с учётом УМК «Школа России» 1-4 классы. Авторы: А.В. Лях, М.: Просвещение, 2016-2020 гг.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

Личностные результаты освоения программы основного общего образования по физической культуре, в том числе в части:

1. *Гражданского воспитания:* осознание российской гражданской идентичности (патриотизма, уважения к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувства ответственности и долга перед Родиной); готовность к выполнению обязанностей граждан и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны для реализации целей устойчивого развития; представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, готовность к участию в гуманитарной деятельности («экологический патруль», волонтерство).
2. *Патриотического воспитания:* осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; проявление интереса к познанию природы, населения, хозяйства России, регионов своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины, цивилизационному вкладу России; ценностное отношение к историческому и природному наследию и объектам природного и культурного наследия человечества, традициям разных народов, проживающих в родной стране; уважение к символам России, своего края.
3. *Духовно-нравственного воспитания:* 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 для окружающей среды; развивать способности решать моральные проблемы на основе личностного выбора с опорой на нравственные ценности и принятые в российском обществе правила и нормы поведения с учётом осознания последствий для окружающей среды.
4. *Эстетического воспитания:* восприимчивость к разным традициям своего и других народов, понимание роли этнических культурных традиций; ценностное отношение к природе и культуре своей страны, своей малой родины; природе и культуре других регионов и стран мира, объектам Всемирного культурного наследия человечества.
5. *Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:* осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установ

каназдоровыйобразжизни(здоровоепитание,соблюдениегигиеническихправил,сбалансированныйрежимзанятийиотдыха,регулярнаяфизическаяактивность);соблюдениеправилбезопасностивприроде;навыковбезопасногоповедениявинтернет-среде;способностьадаптироватьсякстрессовымситуациямменяющимся социальным, информационным и природным условиям,

В томчислеосмысляясобственныйопытивыстраиваядальнейшиецели;сформированностьнавыкарефлексии,признаниесвоегоправаошибкуитакогожеправадругогочеловека;готовностьиспособностьосознанновыполнятьипропагандироватьправилаздорового,безопасногоиэкологическицелесообразногообразажизни;бережноотноситьсякприродеиокружающейсреде.

6. *Трудовоговоспитания:* установка на активное участие в решениипрактическихзадач(врамкахсемьи,школы,города,края)технологическойисоциальнойнаправленности,способностыинициировать,планироватьисамостоятельновыполнятьтакогогородадеятельность;интерескпрактическомуизучениюпрофессийитрударазличногогорода,втом числе применения географических знаний; осознание важности обучениянапротяжениивсейжизнидляуспешнойпрофессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;осознанный выбор и построение индивидуальной траекторииобразования и жизненных планов с учётом личных и общественныхинтересовипотребностей.

7. *Экологическоговоспитания:* ориентация на применение географических знаний для решения задач в области окружающейсреды, планирования поступков и оценки их возможных по-следствий для окружающей среды; осознание глобального характераэкологическихпроблемипутейихрешения;активноенеприятие действий, приносящих вред окружающей

среде;осознаниесвоейроликакгражданинаипотребителявусловияхвзаимосвязиприродной,технологическойисоциальнойсред; готовность к участию в практической деятельности экологическойнаправленности.

8. *Ценностинаучногопознания:* ориентация в деятельностина современную систему научных представлений географическихнаукобосновныхзакономерностяхразвитияприродыи общества, о взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение читательской культурой как средствомпознания мира для применения различных источников географической информации при решении познавательных и практико-ориентированных задач; овладение основными навыкамиисследовательскойдеятельностивгеографическихнауках,установкаоосмыслениеопыта,наблюденийистремлениеисовершенствовать пути достижения индивидуального и коллективногоблагополучия.

Метапредметнымирезультатами освоения обучающиеся содержания программы **по физической культуре** являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и

имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
- определять общие цели и пути их достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

У выпускников, освоивших основную образовательную программу начального общего образования, сформированные **предметные результаты** освоения основной образовательной программы начального общего образования по предмету **«Физическая культура»** отражают:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

– выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

– целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приёмы;

– выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

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

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

Предметными результатами освоения обучающиеся содержания программы **по физической культуре** являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее 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;
- 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;
- бережно обращаться с инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять

- отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
 - Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
 - Овладение умениями 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, координации, гибкости)

2. Содержание учебного предмета физическая культура

Раздел Знания о физической культуре- 32 часа

Теоретические знания о физической культуре – 14 часов

Физическая культура – 6 часов

Из истории физической культуры –8 часов

Способы физкультурной деятельности – 16 часов

Самостоятельные занятия – 5 часов

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью – 1 час

Самостоятельные игры и развлечения – 2 часа

Физические упражнения – 8 часов

Физическое совершенствование – 2 часа

Физкультурно - оздоровительная деятельность – 2 часа

Раздел Гимнастика с элементами акробатики - 78 часов

Организирующие команды и приёмы – 7 часов

Акробатические упражнения – 18 часов

Акробатические комбинации – 22 часа

Упражнения на низкой гимнастической перекладине - 4 часа

Гимнастические упражнения прикладного характера – 24 часа

Опорный прыжок – 3 часа

Раздел Легкая атлетика – 110 часов

Беговые упражнения – 46 часов

Бег на дистанции – 10 часов

Эстафеты – 9 часов

Прыжковые упражнения – 27 часов

Броски – 5 часов

Метание – 13 часов

Раздел Подвижные игры – 106 часов

На материале гимнастики с основами акробатики – 11 часов

На материале лёгкой атлетики - 36 часов

На материале кроссовой подготовки - 2 часа

На материале спортивных игр: Футбол – 13 часов

На материале спортивных игр: Баскетбол – 33 часа

На материале спортивных игр: Волейбол – 11 часов

Раздел Кроссовая подготовка – 79 часов

Беговые упражнения – 40 часов

Эстафеты – 9 часов

Бег на дистанции – 30 часов

1 КЛАСС (99 ЧАСОВ)

РАЗДЕЛ ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – 8 ЧАСОВ

Физическая культура – 1 час

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями

Физкультурно - оздоровительная деятельность -1 час

Здоровье и развитие человека. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью – 1 час

Изменение длины и массы тела. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Из истории физической культуры – 2 часа

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Подвижные игры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Самостоятельные занятия – 1 час

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

Физические упражнения – 1 час

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные игры и развлечения – 1 час

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)

КУРС СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – 91 час

Раздел Гимнастика с элементами акробатики – 15 часов

Организующие команды и приёмы – 3 часа

Правила поведения и ТБ на занятиях гимнастикой. Основная стойка, построение в шеренгу, колонну, круг. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Эстафеты. Положения тела: Размыкание и смыкание приставным шагом. Расчет по порядку. Ходьба в ногу. Игра «Построимся». Движение в колонне противходом, змейкой. Игра «Дерево дружбы»

Акробатические упражнения- 3 часа

Положения тела: «упор присев», «упор лежа», «упор руки сзади». Силовые упражнения. Игра «Конники - спортсмены». Упоры присев, лежа, согнувшись, сзади. Лазание по гимнастической стенке в разных направлениях. Перекаты вперед, в стороны, упражнения на развитие гибкости.

Акробатические комбинации – 2 часа

Упражнения на равновесие: стойка на одной и двух ногах. Ходьба по гимнастической скамейке. Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибания туловища.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине – 1 час

Висы и упоры на низкой перекладине. Эстафеты.

Гимнастические упражнения прикладного характера – 6 часов

Ходьба по гимнастической скамейке на носочках, пятках, приставным шагом. Силовые упражнения. Игра «Запрещенные движения». Упражнения с различными предметами (обручи, мячи, флажки и др.). Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазание по гимнастической скамье на коленях, в упоре присев. Перелезание через гимнастического коня. Силовые упражнения для мышц рук и брюшного пресса.

Раздел Легкая атлетика – 29 часов

Беговые упражнения -10 часов

Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Понятия «короткая, средняя и длинная дистанции». Равномерный бег 6-8 мин. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени, приставным шагом. Техника высокого старта. Бег по прямой отрезками 10, 20 и 30 м. Тест: бег 30 м на результат. Эстафеты. Бег по кругу, зигзагом. Подвижные игры «Салки», «Карусель». Варианты челночного бега (3x5 м, 4x9 м, 3x10 м). Челночный бег 3x10 м на результат. Высокий старт. Бег с высокого старта 20-30 м. Бег 30 м на результат, прыжок в длину с места на результат. Эстафеты в беге, прыжках, метании.

Прыжковые упражнения – 13 часов

Названия способов легкоатлетических прыжков («перешагивание», «согнув ноги»). Прыжки на одной, на двух ногах прямо. Прыжки в длину по ориентирам. Элементарные сведения о правилах легко-атлетических соревнований. Тест: прыжок в длину с места на результат. Прыжковые эстафеты. Прыжки на возвышения 40-50 см. Эстафеты с прыжками. Прыжки на возвышение 30-40 см, с поворотом на 45-90 градусов. Прыжки в длину «согнув ноги» с 3-5 шагов разбега

Прыжки разбега с приземлением на обе ноги. Игры с прыжками с использованием скакалки. Бег с прыжками под звуковые, зрительные сигналы. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Прыжки с места толчком одной и двумя ногами на дальность приземления. Прыжки на точность приземления с поворотом. Многоскоки. Эстафеты с прыжками со скакалкой. Прыжок в длину «согнув ноги» с разбега 3-5 шагов. Игра «Прыжки по кочкам». Прыжок в высоту с прямого «согнув ноги», и бокового «перешагивание» разбега 3-5 шагов.

Броски – 1 час

Броски и ловля малых и больших мячей.

Метание – 5 часов

«Перекатывание» набивных мячей весом до 1 кг. Игра «Бегуны и метатели». Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Мяч соседу». Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3-4 м. Игра «Гонка мячей». Метание мяча на точность в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 3-4 м. Соревнование в метании мяча на точность и дальность.

Раздел Подвижные игры – 28 часов

На материале гимнастики с основами акробатики – 5 часов

Общеразвивающие упражнения в парах. Игра «Два мороза». Упражнения на координацию. Игра «Прыжки по кочкам». Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игры «Быстро встать в колонну», «Смирно». Подвижные игры с основами акробатики «Море волнуется раз». Игровые задания с использованием строевых упражнений «Класс смирно».

На материале лёгкой атлетики – 10 часов

Техника безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Игры прыжки через скакалку «Забегалы», «Люлька». Общеразвивающие упражнения в движении по кругу. Игра «Пятнашки». Упражнения на выносливость. Игра «Прыгающие воробушки». Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Игра «Лисы и куры». Бег с чередованием с ходьбой по команде. Игра «Заяц без логова». Бег с преодолением препятствий (мячи, палки).

Игра «Космонавты». Упражнения на быстроту. Игра «Лягушата и цыплята». Подвижные игры разных народов на внимание. Кубанская игры «Моргушки», «Посолнухи». Подвижные игры на материале легкой атлетики Игра «Охотники и утки». Подвижные игры на материале легкой атлетики.

На материале кроссовой подготовки – 2 часа

Упражнения на выносливость «Параютисты». Подвижные игры на материале кроссовой подготовки «Бегуны и метатели»

На материале спортивных игр: Футбол- 3 часа

Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча, ведение мяча. Спортивная игра. Футбол. Подвижные игры на материале футбола «Мяч на полу»

На материале спортивных игр: Баскетбол – 3 часа

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски в корзину. Спортивная игра «Баскетбол». Подвижные игры на материале баскетбола

На материале спортивных игр: Волейбол – 5 часов

Правила игры в пионербол. Игра «Третий лишний». Упражнения на ловкость, внимание. Пионербол. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Игра «Передача мячей в колоннах». Спортивная игра «Волейбол». Подвижные игры на материале волейбола. «Играй, играй, мяч не теряй»

Раздел Кроссовая подготовка – 19 часов

Беговые упражнения – 10 часов

Бег с переходом на шаг до 6 мин. Игра «Бег сороконожек». Передвижения по твердому и травяному видам грунта шагом, медленным бегом. Игра «Пустое место». Ходьба и бег по слабопересеченной местности до 7 мин. Игра «Медведи и пчелы». Передвижение (ходьба в сочетании с бегом) на 600-800 м. Игра «Альпинисты». Бег умеренной интенсивности до 8 мин. Игра «Гонка мячей». Развитие выносливости: бег в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Игра в мини-футбол. Развитие координации. Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Развитие быстроты. Челночный бег 3 x 5, бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений. Преодоление узких (100-120 см) горизонтальных препятствий. Преодоление низких (до 40-50 см) вертикальных препятствий.

Эстафеты – 9 часов

Бег с изменением скорости. «Встречная эстафета». Бег зигзагами. «Круговая эстафета». Развитие быстроты. Челночный бег 3 x 10. Эстафеты с бегом на скорость. Названия способов преодоления препятствий («наступая», «в шаге», «перелезая»). Медленный бег с преодолением условных препятствий. Равномерный медленный бег до 3 мин. Эстафеты «Смена сторон». Бег по кругу с изменением направления движения по командам. Круговая эстафета. Передвижения по твердому и мягкому грунтам. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Преодоление простейшей полосы препятствий. Бег с ускорением от 10 до 15 м. Обычный бег, с изменением направления, в чередовании с ходьбой до 150 м. Соревнования до 60 м.

2 КЛАСС (102 ЧАСА)

РАЗДЕЛ ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – 8 ЧАСОВ

Физическая культура – 2 часа

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

Физкультурно - оздоровительная деятельность -1 час

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений

Из истории физической культуры – 2 часа

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

Самостоятельные занятия – 1 час

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

Физические упражнения – 2 часа

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

КУРС СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – 94 часа

Раздел Гимнастика с элементами акробатики – 31 час

Организуемые команды и приёмы – 2 часа

Организуемые команды и приёмы. Игра «Замри!». Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Игра «Запрещенное движение».

Акробатические упражнения - 9 часов

Акробатические упражнения. Упоры. Седы. Акробатические упражнения. Упражнения в группировке. Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад. Акробатические упражнения. Перекаты. Акробатические упражнения. Гимнастический мост. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах. Развитие гибкости: выпады и полушпагаты на месте. Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия. Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.

Акробатические комбинации – 10 часов

Акробатические комбинации. Мост из положения лёжа на спине. Акробатические комбинации. Кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев. Акробатические комбинации. Из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев. Акробатические комбинации. Кувырок вперёд. Акробатические комбинации. Из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки. Развитие гибкости: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Развитие гибкости: наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах. Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах). Развитие гибкости: индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов

Упражнения на низкой гимнастической перекладине – 1 час

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Опорный прыжок – 1 час

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера – 8 часов

Прыжки со скакалкой. Игра «Перепрыгни и не задень». Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Игра «Доползи до игрушки». Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Проползём по мостику». Развитие гибкости: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Развитие гибкости: высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.

Раздел Легкая атлетика – 25 часов

Беговые упражнения – 15 часов

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Игра «Переноска груза». Беговые упражнения: челночный бег 3 по 10. Игра «Быстрые ракеты». Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Игра «Разойдись – соберись». Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Игра «Пятнашки». Развитие координации: пробегание коротких отрезков (10-20 м) из разных исходных положений. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений. Развитие быстроты. Челночный бег. Развитие быстроты. Бег с горки в максимальном темпе. Развитие быстроты. Ускорение из разных исходных положений. Развитие выносливости. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м. Развитие выносливости. Бег на дистанцию до 400 м. Развитие выносливости. Равномерный 6 минутный бег. Развитие силовых способностей. Повторное преодоление препятствий. Развитие силовых способностей. Выполнение беговых нагрузок в горку.

Прыжковые упражнения – 6 часов

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Игра «Прыжки на одной ноге». Прыжковые упражнения в длину и высоту. Игра «Прыгающие воробьишки». Прыжковые упражнения спрыгивание и запрыгивание. Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Игра «Перепрыгни и не задень». Развитие силовых способностей. Повторное выполнение многоскоков. Развитие силовых способностей Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте (до 40 см).

Броски - 2 часа

Броски большого мяча на дальность разными способами. Развитие быстроты. Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе.

Метание – 2 часа

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Метко в цель». Развитие силовых способностей. Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди)

Раздел Подвижные игры – 18 часов

На материале гимнастики с основами акробатики – 6 часов

Развитие координации. Игра «Пустое место». Развитие силовых способностей. Игры: «Космонавты», «Прыжки по полосам». Развитие силовых способностей. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координации: преодоление простых препятствий. Игра «Волк во рву». Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с постепенным включением

в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением. Игра «Удочка». Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.

На материале лёгкой атлетики – 6 часов

Ведение мяча. Игра «Овладей мячом». Приём и передача мяча. Игра «Быстро и точно». Подбрасывание мяча, передача мяча. Игра «Мяч ловцу». Развитие силовых способностей. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Игра «Пустое место». Развитие силовых способностей. Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Развитие силовых способностей. Переноска партнёра в парах. Игры «Прыжки по полосам», «Перестрелка».

На материале спортивных игр: Футбол - 2 часа

Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Ведение мяча. Метания и броски. Игра «Мини - гандбол».

На материале спортивных игр: Баскетбол – 4 часа

Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Подвижная цель». Ведение мяча. Игра «Игры с ведением мяча». Специальные передвижения без мяча. Игра «Борьба за мяч». Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Игра «Мини - баскетбол».

Раздел Кроссовая подготовка – 20 часов

Беговые упражнения – 10 часов

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Бег в режиме большой интенсивности, с ускорениями; Равномерный 6 минутный бег. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Игра «По туннелю». Специальные беговые упражнения. Техника безопасности на занятиях. Равномерный, медленный бег до 8 минут. Бег с ускорением от 10 до 20 м. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 3 минут. Бег в медленном темпе до 6 мин. Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин.

Бег на дистанции – 10 часов

Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). Бег на дистанцию до 400 м. Челночный бег 3 по 10. Игра «Бег с препятствиями». Метание малого мяча (0.5 кг.) на дальность. Игра ««Передал – бегом назад». Эстафетный бег с мячом. Игра «Перестрелка». Бег на выносливость до 4 минут. Челночный бег 3x5 м. Равномерный бег до 12 минут. Эстафеты с бегом на скорость. Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Бег в гору и с горы. Бег с изменением направления движения.

3 КЛАСС (102 ЧАСА)

РАЗДЕЛ ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – 8 ЧАСОВ

Физическая культура – 1 час

Физическая культура. Физические упражнения. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека

Из истории физической культуры – 3 часа

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Исторические сведения о развитии современных олимпийских играх.

Самостоятельные занятия – 2 часа

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля. Способы физкультурной деятельности

Физические упражнения – 2 часа

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья.

Спортивно оздоровительная деятельность

КУРС СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – 94 часа

Раздел Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов

Организующие команды и приёмы – 1 час

Работа органов дыхания и сердечно -сосудистой системы.

Акробатические упражнения – 2 часа

Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Лазанье и по канату.

Акробатические комбинации – 4 часа

Ходьба приставными шагами; повороты на носках и одной ноге. Приседание и переход в упор присев. Сочетание движений ног, туловища с одноименными разноименными движениями рук. Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение. Перекат вперед в упор присев. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине – 1 час

Вис завесом. Шаг с прискоком, шаг галопа в сторону.

Опорный прыжок – 1 час

Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера – 7 часов

Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Прыжок с опорой на руки в упор присев. Лазанье по гимнастической стенке и канату. Кувырок вперед. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленках. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Лазанье по скамье на животе с помощью подтягивания на руках. Ходьба по рейке гимнастической скамьи и по бревну.

Раздел Легкая атлетика – 28 часов

Беговые упражнения -11 час

Строчные упражнения, повороты на месте. ОРУ. Подвижная игра на развитие выносливости и быстроты «Третий лишний». Строчные упражнения, повороты на месте. ОРУ. Подвижная игра на развитие внимания «Бег по номерам», Ходьба. Виды ходьбы. Сочетание видов ходьбы с развивающими упражнениями. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Бег с горки с максимальной скоростью. Упражнения на выносливость и быстроту Подвижная игра «К своим флажкам». Бег до 4 минут. Умения при выполнении организующих упражнений. Обучение эстафетному бегу. Проверка и оценка знаний и умений по лёгкой атлетике. Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках лёгкой атлетики.

Бег на дистанции – 10 часов

Бег на короткие дистанции. Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, до 150 м. Бег до 4 минут. Эстафеты. Подвижные игры: «Смена сторон», развитие быстроты. Круговая эстафета» (5-15м). Челночный бег 3 по 5, 3 по 10; эстафеты с бегом на скорость. Пробежание коротких отрезков из разных исходных положений. Бег (30 м.) ОРУ. Челночный бег. Прыжки с места. Бег из различных исходных положений с максимальной скоростью до 60 м. Преодоление полосы препятствий.

Прыжковые упражнения – 4 часа

Прыжки по разметкам в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Прыжки на заданную длину по ориентирам, на расстояние 60-110 см. Прыжок в высоту с разбега. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков).

Броски – 1 час

Понятие «старт». Броски в стенку и ловля мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Метание – 2 часа

Метание малого мяча. Прыжки с места. Метание малого мяча с места. Круговая эстафета.

Раздел Подвижные игры – 30 часов

На материале лёгкой атлетики – 10 часов

Прием и передача мяча в движении. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель». Передача мяча на месте и в треугольниках. Передача мяча от груди двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. «Метко в цель». Прием мяча. Упражнения на выносливость. Передача мяча в парах, тройках. Подбрасывание мяча с приемом на две руки. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность. Игровые задания на выносливость и быстроту. Остановка и передача мяча. Ведение мяча на месте и в движении.

На материале спортивных игр: Футбол – 4 часа

Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Передача мяча правой и левой ногой. Игра мини-футбол. Ведение мяча. Удар по мячу в ворота. Игра мини-футбол. Любимые подвижные игры.

На материале спортивных игр: Баскетбол – 13 часов

Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Подвижные игры: «Мяч водящему», «Школа мяча». Передача мяча на месте и в движении. Спортивная игра мини-баскетбол. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении и по прямой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Подвижные игры: «Мяч водящему», «Школа мяча». Подвижная игра на ловкость и координацию: «Играй, играй, мяч не теряй». Ведение мяча в движении по прямой линии. Ловля и передача мяча в движении и на месте в парах. Передача мяча от груди двумя руками. Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. Совершенствование умений передачи мяча. Совершенствование умений ловли и ведения мяча. Подвижная игра на выносливость и быстроту «Мяч водящему», контрольные нормативы.

На материале спортивных игр: Волейбол – 3 часа

Подбрасывание и ловля мяча. Подвижная игра «Пионербол».

Подача, прием и передача мяча в волейболе. Подвижная игра «Пионербол».

Проверка и оценка знаний и умений. Подвижная игра «Перестрелка». Питьевой режим при занятиях ф. к.

Раздел Кроссовая подготовка – 20 часов

Беговые упражнения – 10 часов

Бег 6 мин. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку.

Кросс по слабопересеченной местности (8 мин).

Бег 6 мин. Специально беговые упражнения.

Равномерный бег (6-8) мин. Проверка и оценка знаний и умений

Бег 8 мин. Метание малого мяча с места, из положения стоя на дальность.

Бег 4 мин. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

Беговые и прыжковые упражнения для развития выносливости.

Равномерный бег по слабопересеченной местности.

Бег 5 минут. Прыжки одной ногой толчком с разбегу. Прыжки через скакалку на время (1 минута)

Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра.

Бег на дистанции – 10 часов

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Легкоатлетические эстафеты на развитие выносливости. Проверка и оценка знаний и умений. ОРУ. Бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой. Беседа о Т.Б. на занятиях по лёгкой атлетике. Бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой. Скоростно-силовые эстафеты на развитие выносливости. Бег 8 минут. Прыжки одной ногой толчком с разбегу. Прыжки через скакалку на время (1 минута). Преодоление полосы препятствий. Бег по дистанции с изменением скорости. Специально-беговые упражнения. Ускорения 6x10 м

4 КЛАСС (102 ЧАСА)

РАЗДЕЛ ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – 8 ЧАСОВ

Физическая культура – 2 часа

ТБ. На уроках физической культуры. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Всероссийский комплекс ГТО

Из истории физической культуры – 1 час

Возникновение первых спортивных соревнований.

Самостоятельные занятия – 1 час

Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

Физические упражнения - 3 часа

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Физическая нагрузка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Способы регулирования физической нагрузки. Характеристика основных способов регулирования нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.

Самостоятельные игры и развлечения – 1 час

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

КУРС СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – 94 часа

Раздел Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов

Организуящие команды и приёмы – 1 час

Построение в колонну, шеренгу. Размыкание и смыкание приставными шагами. Игра.

Акробатические упражнения – 4 часа

Совершенствование упражнений акробатики: перекаты в группировке, кувырки, упор. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Стойка на 2 и одной ноге с закрытыми глазами. Лазанье и по канату. Перекат вперёд в упор присев. Подвижные игры

Акробатические комбинации – 6 часов

2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках. Упражнения на координацию. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно. Ходьба приставными шагами; повороты на носках и одной ноге. Приседание и переход в упор присев. Сочетание движений ног, туловища с одноименными разноименными движениями рук. Кувырок вперед; стойка на лопатках. Кувырок вперед; стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине – 1 час

Вис завесом. Шаг с прискоком, шаг галопа в сторону.

Опорный прыжок – 1 час

Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера – 3 часа

Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленках. Лазанье по гимнастической стенке и канату. Кувырок вперед. Ходьба по рейке гимнастической скамьи и по бревну.

Раздел Легкая атлетика – 28 часов

Беговые упражнения – 10 часов

Бег 30 м. Специальные беговые упражнения. Игра. Ускорение. 5 по 30 м. Прыжковые упражнения. Игра. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости. Подвижные игры. Бег 60 м. Упражнения для развития прыгучести. Круговая тренировка с легкоатлетическими упражнениями. Бег 60 м. Подвижная игра. Контроль и оценка знаний и умений. Бег (30 м.) ОРУ. Подвижные игры. Специально-беговые упражнения. Ускорения 6*10м. Челночный бег. Прыжки с места. Подвижные игры.

Эстафеты – 9 часов

Челночный бег 3 по 5 метров, 3 по 10 метров. Эстафеты с бегом на скорость. Эстафетный бег. Развитие современных олимпийских игр. Эстафеты «смена сторон». Скоростно-силовые упражнения. Челночный бег 3 по 5, 3 по 10; эстафеты с бегом на скорость. Круговая эстафета», (5-15м). Обучение эстафетному бегу. Подвижная игра. Бег из различных исходных положений и. п. максимальной скоростью до 60 м. Преодоление полосы препятствий. «Два Мороза». Проверка и оценка знаний и умений. Подвижные игры.

Прыжковые упражнения – 4 часа

Прыжок в длину с разбега. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Прыжки на заданную длину по ориентирам, на расстояние 60-110 см. Игра. Прыжок в высоту с разбега. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков).

Броски – 1 час

Бросок набивного мяча от груди, вперед, вверх (0.5 кг.) из положения стоя, ноги на ширине плеч, на дальность

Метание – 4 часа

Метание малого мяча на дальность с места и с положения стоя, грудью в направлении метания. Метание мяча весом до 150 г. на дальность. Силовые упражнения. Метание малого мяча. Прыжки с места. Игра. Метание малого мяча с места. Круговая эстафета.

Раздел Подвижные игры – 30 часов

На материале лёгкой атлетики- 10 часов

Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча в движении. «Метко в цель». Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй». Игра «мяч водящему», контрольные нормативы. Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. П.И. Ведение мяча в движении по прямой линии. «У кого меньше мячей». Ловля и передача мяча в движении и на месте, в парах. Совершенствование умений ловли и ведения мяча. Совершенствование умений передачи мяча. Закрепление пройденного материала. Исторические сведения о развитии современных олимпийских играх.

На материале спортивных игр: Футбол – 4 часа

Броски по воротам и броски в цель, передачи мяча. Передача мяча правой и левой ногой. Игра мини-футбол. Ведение мяча. Удар по мячу в ворота. Игра мини-футбол. Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. Подвижные игры

На материале спортивных игр: Баскетбол – 13 часов

Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага поворотов с мячом на месте, с передачей партнеру. Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит», «Метко в цель». Передача мяча на месте и в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления движения с передачей. Ловля и передача мяча в движении. «

Метко в цель». Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча». Ведение мяча на месте и в движении. Обучение ведению мяча и броску мяча в кольцо. П.И. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении и по прямой. Ловля передача, броски и ведение мяча индивидуально. Передача мяча на месте и в движении. Игра мини-баскетбол. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча». Ведение мяча в движении по прямой линии.

На материале спортивных игр: Волейбол – 3 часа

Подбрасывание и ловля мяча. Подвижная игра мини-волейбол. Поддача, прием и передача мяча в волейболе. Игра мини-волейбол. Проверка и оценка знаний и умений. Игра перестрелка.

Раздел Кроссовая подготовка – 20 часов

Беговые упражнения – 10 часов

Бег 6 мин. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Равномерный бег (6-8 мин). Специально беговые упражнения. Бег с изменением направления движения и условий местности. Бег 8 мин. Упражнения для развития выносливости. Беговые и прыжковые упражнения для развития выносливости. Фартлек 15 мин. Игра. Беседа о Т.Б. на занятиях по легкой атлетике. Бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой. Бег 5 минут. Прыжки одной ногой толчком с разбега. Прыжки через скакалку на время (1 минута). Равномерный бег по слабопересеченной местности. Подвижные игры. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра.

Бег на дистанции – 10 часов

Кросс по слабопересеченной местности (8 мин). Подвижные игры. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Подвижные игры. Бег по дистанции с изменением скорости. Спец. беговые упражнения. Легкоатлетические эстафеты на развитие выносливости. Бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры. Бег 8 минут. Прыжки одной ногой толчком с разбега. Прыжки через скакалку на время (1 минута). Бег по дистанции с изменением скорости. Игра. Скоростно-силовые эстафеты на развитие выносливости. Игра. Равномерный бег до (8 мин). Строение тела.

3. Тематическое планирование

1 класс					
Раздел знания о физической культуре – 8 часов					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Теоретические знания физической культуре	8	1. Физическая культура	1	Формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни Бережно обращаться с инвентарем, оборудованием, соблюдать требования техники безопасности на местах проведения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека Излагать факты из истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека. Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры). Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела). Регулировать нагрузку по показателю частоты пульса во время занятий по развитию физических качеств	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
		2. Физкультурно - оздоровительная деятельность	1		
		3. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1		
		4. Из истории физической культуры	2		
		5. Самостоятельные занятия	1		
		6. Физические упражнения	1		
		7. Самостоятельные игры и развлечения	1		
		Курс спортивно - оздоровительная деятельность – 91 час			
Гимнастика с	15	1. Организующие команды	3	Видеть красоту движений, выделять и	Физическое

элементами акробатики		и приёмы		<p>обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной целевой нагрузкой. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.</p>	воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
		2. Акробатические упражнения	3		
		3. Акробатические комбинации	2		
		4. Упражнения на низкой гимнастической перекладине	1		
		5. Гимнастические упражнения прикладного характера	6		
Легкая атлетика	29	1. Беговые упражнения	10	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения. В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. Регулировать нагрузку по показателю частоты пульса во время занятий по</p>	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
		2. Прыжковые упражнения	13		
		3. Броски	1		
		4. Метание	5		

				развитию физических качеств	
Подвижные игры	28	1. На материале гимнастики с основами акробатики	5	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
		2. На материале лёгкой атлетики	10		
		3. На материале кроссовой подготовки	2		
		4. На материале спортивных игр: Футбол	3		
		5. На материале спортивных игр: Баскетбол	3		
		6. На материале спортивных игр: Волейбол	5		
Кроссовая подготовка	19	1. Беговые упражнения	10	Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий,	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
		2. Эстафеты	9		

				доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы устранения. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство	
2 класс					
Раздел знания о физической культуре – 8 часов					
Теоретические знания физической культуре	8	1. Физическая культура	2	Формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни Бережно обращаться с инвентарем, оборудованием, соблюдать требования техники безопасности на местах проведения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека Излагать факты из истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека. Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры). Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела). Регулировать нагрузку по показателю частоты пульса во время занятий по развитию физических качеств	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
		2. Физкультурно - оздоровительная деятельность	1		
		3. Из истории физической культуры	2		
		4. Самостоятельные занятия	1		
		5. Физические упражнения	2		

Курс спортивно - оздоровительная деятельность – 94 часа					
Гимнастика с элементами акробатики	31	1. Организующие команды и приёмы	2	<p>Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной целевой нагрузкой. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.</p> <p>Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.</p>	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
		2. Акробатические упражнения	9		
		3. Акробатические комбинации	10		
		4. Упражнения на низкой гимнастической перекладине	1		
		5. Опорный прыжок	1		
		6. Гимнастические упражнения прикладного характера	8		
Легкая атлетика	25	1. Беговые упражнения	15	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения</p> <p>В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных</p>	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
		2. Прыжковые упражнения	6		
		3. Броски	2		
		4. Метание	2		

				действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. Регулировать нагрузку по показателю частоты пульса во время занятий по развитию физических качеств. Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела). Регулировать нагрузку по показателю частоты пульса во время занятий по развитию физических качеств.	
Подвижные игры	18	1. На материале гимнастики с основами акробатики	6	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
		2. На материале лёгкой атлетики	6		
		3. На материале спортивных игр: Футбол	2		
		4. На материале спортивных игр: Баскетбол	4		
Кроссовая подготовка	20	1. Беговые упражнения	10	Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и
		2. Бег на дистанции	10		

				культуры. Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы устранения. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство	эмоционального благополучия;
3 класс					
Раздел знания о физической культуре – 8 часов					
Теоретические знания физической культуре	8	1. Физическая культура	1	Формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни Бережно обращаться с инвентарем, оборудованием, соблюдать требования техники безопасности на местах проведения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека Излагать факты из истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека. Уметь организовывать	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; Эстетическое воспитание; Ценности научного познания. 1.
		2. Из истории физической культуры	3		
		3. Самостоятельные занятия	2		
		4. Физические упражнения	2		

				здоровьесберегающуюжизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры). Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела). Регулировать нагрузку по показателю частоты пульса во время занятий по развитию физических качеств		
Курс спортивно - оздоровительная деятельность – 94 часа						
Гимнастика элементами акробатики	с	16	1. Организующие команды и приёмы	1	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной целевой нагрузкой. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; 1.
			2. Акробатические упражнения	2		
			3. Акробатические комбинации	4		
			4. Упражнения на низкой гимнастической перекладине	1		
			5. Опорный прыжок	1		
			6. Гимнастические упражнения прикладного характера	7		

Легкая атлетика	28	1. Беговые упражнения	11	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения</p> <p>В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. Регулировать нагрузку по показателю частоты пульса во время занятий по развитию физических качеств. Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела). Регулировать нагрузку по показателю частоты пульса во время занятий по развитию физических качеств</p>	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
		2. Бег на дистанции	10		
		3. Прыжковые упражнения	4		
		4. Броски	1		
		5. Метание	2		
Подвижные игры	30	1. На материале лёгкой атлетики	10	<p>Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить со</p>	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; Экологическое воспитание
		2. На материале спортивных игр: Футбол	4		
		3. На материале спортивных игр: Баскетбол	13		
		4. На материале спортивных игр: Волейбол	3		

				сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство	
Кроссовая подготовка	20	1. Беговые упражнения	10	Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы устранения. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
		2. Бег на дистанции	10		
4 класс					
Раздел знания о физической культуре – 8 часов					
Теоретические знания физической культуре	8	1. Физическая культура	2	Формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни Бережно обращаться с инвентарем, оборудованием, соблюдать требования техники безопасности на местах проведения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические	Ценности научного познания. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального
		2. Из истории физической культуры	1		
		3. Физические упражнения	3		
		4. Самостоятельные игры и развлечения	1		

		5. Самостоятельные занятия	1	<p>признаки в движениях и передвижениях человека. Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека</p> <p>Излагать факты из истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека. Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры). Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела). Регулировать нагрузку по показателю частоты пульса во время занятий по развитию физических качеств</p>	<p>благополучия;</p> <p>Эстетическое воспитание;</p>
Курс спортивно - оздоровительная деятельность – 94 часа					
Гимнастика с элементами акробатики	16	1. Организующие команды и приёмы	1	<p>Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> <p>Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной целевой</p>	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;</p> <p>1.</p>
		2. Акробатические упражнения	4		
		3. Акробатические комбинации	6		
		4. Упражнения на низкой гимнастической перекладине	1		
		5. Опорный прыжок	1		
		6. Гимнастические упражнения прикладного	3		

		характера		нагрузкой. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения.	
Легкая атлетика	28	1. Беговые упражнения	10	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. Регулировать нагрузку по показателю частоты пульса во время занятий по развитию физических качеств. Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела). Регулировать нагрузку по показателю частоты пульса во время занятий по развитию физических качеств	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
		2. Эстафеты	9		
		3. Прыжковые упражнения	4		
		4. Броски	1		
		5. Метание	4		
Подвижные игры	30	1. На материале лёгкой атлетики	10	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Организовывать	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и
		2. На материале спортивных игр: Футбол	4		

		3. На материале спортивных игр: Баскетбол	13	самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство	эмоционального благополучия;
		4. На материале спортивных игр: Волейбол	3		
Кроссовая подготовка	20	1. Беговые упражнения	10	Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы устранения. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; Гражданское воспитание;
		2. Бег на дистанции	10		

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
объединения учителей начальных классов
МОАУСОШ № 14 им. В.Н. Барчан
х. Марьинского
от 28 августа 2021 года № 1

подпись руководителя шМО И.А. Бондаренко

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

подпись Е.А. Беликова
28 августа 2021 года

Таблица тематического распределения количества часов

Разделы	рабочая программа	Количество часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1. Знания о физической культуре	32	8	8	8	8
2. Гимнастика с элементами акробатики	78	15	31	16	16
3. Легкая атлетика	110	29	25	28	28
4. Подвижные игры	106	28	18	30	30
5. Кроссовая подготовка	79	19	20	20	20
Итого:	405	99	102	102	102