

Муниципальное образование Новокубанский район, х. Ляпино  
муниципальное общеобразовательное автономное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 17 им. Н.К. Киянова х. Ляпино  
муниципального образования Новокубанский район

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 31.08.2022 года протокол № 1  
Председатель \_\_\_\_\_ Е.В.Цветкова

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### по физической культуре

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

Количество часов: 405 ч.

Учитель: Т.В.Пугачёва, Т.П.Елисеева, Е.Ю. Дуванова, М.И.Короткова.

Программа разработана в соответствии с ФГОС НОО  
с учетом ООП НОО МОАУСОШ № 17 им. Н.К.Киянова х.Ляпино  
примерной программы начального общего образования (физическая культура),  
УМК «Школа России» 1-4 классы. Авторы: В.И.Лях.  
М.: Просвещение, 2014.

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура» 1-4 классы

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- Развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- Ознакомление с Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом ГТО.

### Личностные результаты по направлениям воспитательной деятельности:

#### 1. Гражданско-патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене,

основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека,

- заинтересованность в научных знаниях о человеке; 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.

## **2. Духовно-нравственное воспитание:**

- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России,

- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

## **3. Эстетическое воспитание:** развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

## **4. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства;

- ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений;

- установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом,

- ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью,

- осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей.

## **5. Трудовое воспитание:**

- объективная оценка результатов труда при занятиях физической культурой и спортом;

- оптимальное распределение нагрузки и отдыха в процессе выполнения физических упражнений;

- связь физической культуры с трудовой деятельностью.

## **6. Экологическое воспитание:**

- экологическое воспитание: экологически целесообразное экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

- 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;

### **7. 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.

**Метапредметными результатами** 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» 1-4 классы**

### **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

### **Курс Спортивно - оздоровительная деятельность – 373**

#### **Раздел Гимнастика с элементами акробатики - 78 часов**

Организующие 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**

1. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями

**Физкультурно - оздоровительная деятельность -1 час**

1. 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**

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

**Из истории физической культуры – 2 часа**

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

#### **Самостоятельные занятия – 1 час**

1. 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**

1. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Самостоятельные игры и развлечения – 1 час**

1. 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**

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

##### **Акробатические упражнения - 3 часа**

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

##### **Акробатические комбинации – 2 часа**

1. Упражнения на равновесие: стойка на одной и двух ногах. Ходьба по гимнастической скамейке

2. Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибания туловища.

### **Упражнения на низкой гимнастической перекладине – 1 час**

1. Висы и опоры на низкой перекладине. Эстафеты.

### **Гимнастические упражнения прикладного характера – 6 часов**

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

## **Раздел Легкая атлетика – 29 часов**

### **Беговые упражнения -10 часов**

1. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками с ускорением, с изменяющимся направлением движения.
2. Понятия «короткая, средняя и длинная дистанции». Равномерный бег 6-8 мин.
3. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени, приставным шагом.
4. Техника высокого старта. Бег по прямой отрезками 10, 20 и 30м.
5. Тест: бег 30м на результат. Эстафеты.
6. Бег по кругу, зигзагом. Подвижные игры «Салки», «Карусель»
7. Варианты челночного бега (3x5м, 4x9м, 3x10м). Челночный бег 3x10м на результат.
8. Высокий старт. Бег с высокого старта 20-30м.
9. Бег 30м на результат, прыжок в длину с места на результат.
10. Эстафеты в беге, прыжках, метании.

### **Прыжковые упражнения – 13 часов**

1. Названия способов легкоатлетических прыжков («перешагивание», «согнув ноги»). Прыжки на одной, на двух ногах прямо.
  2. Прыжки в длину по ориентирам. Элементарные сведения о правилах легко-атлетических соревнований.
  3. Тест: прыжок в длину с места на результат. Прыжковые эстафеты.
  4. Прыжки на возвышения 40-50см. Эстафеты с прыжками.
  5. Прыжки на возвышение 30-40 см, с поворотом на 45-90 градусов.
  6. Прыжки в длину «согнув ноги» с 3-5 шагов разбега
  7. Прыжки разбега с приземлением на обе ноги. Игры с прыжками с использованием скакалки
  8. Бег с прыжками под звуковые, зрительные сигналы. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.
  9. Прыжки с места толчком одной и двумя ногами на дальность приземления.
  10. Прыжки на точность приземления с поворотом.
  11. Многоскоки. Эстафеты с прыжками со скакалкой.
  12. Прыжок в длину «согнув ноги» с разбега 3-5 шагов. Игра «Прыжки по кочкам»
  13. Прыжок в высоту с прямого «согнув ноги», и бокового «перешагивание» разбега 3-5 шагов.

### **Броски – 1 час**

1. Броски и ловля малых и больших мячей.

### **Метание – 5 часов**

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

## **Раздел Подвижные игры – 28 часов**

### **На материале гимнастики с основами акробатики – 5 часов**

1. Общеразвивающие упражнения в парах. Игра «Два мороза».
2. Упражнения на координацию. Игра «Прыжки по кочкам».

3. Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игры «Быстро встать в колонну», «Смирно».
4. Подвижные игры с основами акробатики «Море волнуется раз»
5. Игровые задания с использованием строевых упражнений «Класс смирно»

#### **На материале лёгкой атлетики – 10 часов**

1. Техника безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Игры прыжки через скакалку «Забегалы», «Люлька».
  2. Общеразвивающие упражнения в движении по кругу. Игра «Пятнашки».
  3. Упражнения на выносливость. Игра «Прыгающие воробышки».
  4. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Прыжки со скакалкой. Игра «Лисы и куры».
  5. Бег с чередованием с ходьбой по команде. Игра «Заяц без логова».
  6. Бег с преодолением препятствий (мячи, палки). Игра «Космонавты».
7. Упражнения на быстроту. Игра «Лягушата и цыплята»
8. Подвижные игры разных народов на внимание. Кубанская игры «Моргушки», «Посолнухи».
9. Подвижные игры на материале легкой атлетики Игра «Охотники и утки»
10. Подвижные игры на материале легкой атлетики.

#### **На материале кроссовой подготовки – 2 часа**

1. Упражнения на выносливость «Парашютисты»
  2. Подвижные игры на материале кроссовой подготовки «Бегуны и метатели»

#### **На материале спортивных игр: Футбол - 3 часа**

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

#### **На материале спортивных игр: Баскетбол – 3 часа**

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

#### **На материале спортивных игр: Волейбол – 5 часов**

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

### **Раздел Кроссовая подготовка – 19 часов**

#### **Беговые упражнения – 10 часов**

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

#### **Эстафеты – 9 часов**

1. Бег с изменением скорости. «Встречная эстафета».
  2. Бег зигзагами. «Круговая эстафета».
  3. Развитие быстроты. Челночный бег 3 x 10. Эстафеты с бегом на скорость
  4. Названия способов преодоления препятствий («наступая», «в шаге», «перелезая»). Медленный бег с преодолением условных препятствий.
  5. Равномерный медленный бег до 3 мин. Эстафеты «Смена сторон»
  6. Бег по кругу с изменением направления движения по командам. Круговая эстафета
  7. Передвижения по твердому и мягкому грунтам. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.
  8. Преодоление простейшей полосы препятствий. Бег с ускорением от 10 до 15 м
  9. 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**

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

#### **Физкультурно - оздоровительная деятельность -1 час**

1. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений

#### **Из истории физической культуры – 2 часа**

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

#### **Самостоятельные занятия – 1 час**

1. 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**

1. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.
2. 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**

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

### **Акробатические упражнения - 9 часов**

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

### **Акробатические комбинации – 10 часов**

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

### **Упражнения на низкой гимнастической перекладине – 1 час**

1. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

### **Опорный прыжок – 1 час**

1. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

### **Гимнастические упражнения прикладного характера – 8 часов**

1. Прыжки со скакалкой. Игра «Перепрыгни и не задень»
  2. Гимнастические упражнения прикладного характера.
  3. Передвижение по гимнастической стенке. Игра «Доползи до игрушки»
  4. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.
  5. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Проползём по мостику»
  6. Развитие гибкости: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой
  7. Развитие гибкости: высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.
  8. 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**

1. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Игра «Переноска груза»
2. Беговые упражнения: челночный бег 3 по 10. Игра «Быстрые ракеты»
3. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Игра «Разойдись – соберись»
4. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре. Игра «Пятнашки»
5. Развитие координации: пробегание коротких отрезков (10-20 м) из разных исходных положений
6. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.
7. Развитие быстроты. Челночный бег.
8. Развитие быстроты. Бег с горки в максимальном темпе.
9. Развитие быстроты. Ускорение из разных исходных положений.
10. Развитие выносливости. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.

11. Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.
12. Развитие выносливости. Бег на дистанцию до 400 м.
13. Развитие выносливости. Равномерный 6 минутный бег.
14. Развитие силовых способностей. Повторное преодоление препятствий.
15. Развитие силовых способностей. Выполнение беговых нагрузок в горку.

#### **Прыжковые упражнения – 6 часов**

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

#### **Броски - 2 часа**

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

#### **Метание – 2 часа**

1. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Метко в цель»
2. 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**

1. Развитие координации. Игра «Пустое место».
2. Развитие силовых способностей. Игры: «Космонавты», «Прыжки по полосам».
3. Развитие силовых способностей. Игра «Гонка мячей по кругу».
4. Развитие координации: преодоление простых препятствий. Игра «Волк во рву».
5. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением. Игра «Удочка»
6. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.

#### **На материале лёгкой атлетики – 6 часов**

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

#### **На материале спортивных игр: Футбол - 2 часа**

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

#### **На материале спортивных игр: Баскетбол – 4 часа**

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

### **Раздел Кроссовая подготовка – 20 часов**

#### **Беговые упражнения – 10 часов**

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

#### **Бег на дистанции – 10 часов**

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

### **3 КЛАСС (102 ЧАСА)**

#### **РАЗДЕЛ ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – 8 ЧАСОВ**

##### **Физическая культура – 1 час**

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

### **Из истории физической культуры – 3 часа**

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

### **Самостоятельные занятия – 2 часа**

1. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля
2. Способы физкультурной деятельности

### **Физические упражнения – 2 часа**

1. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья.
2. Спортивно оздоровительная деятельность

## **КУРС СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – 94 часа**

### **Раздел Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов**

#### **Организующие команды и приёмы – 1 час**

1. Работа органов дыхания и сердечно -сосудистой системы.

#### **Акробатические упражнения – 2 часа**

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

#### **Акробатические комбинации – 4 часа**

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

### **Упражнения на низкой гимнастической перекладине – 1 час**

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

### **Опорный прыжок – 1 час**

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

### **Гимнастические упражнения прикладного характера – 7 часов**

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

## **Раздел Легкая атлетика – 28 часов**

### **Беговые упражнения -11 час**

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



### **Бег на дистанции – 10 часов**

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

### **Прыжковые упражнения – 4 часа**

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

### **Броски – 1 час**

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

### **Метание – 2 часа**

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

## **Раздел Подвижные игры – 30 часов**

### **На материале лёгкой атлетики – 10 часов**

1. Прием и передача мяча в движении. Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Метко в цель»
2. Передача мяча на месте и в треугольниках.

3. Передача мяча от груди двумя руками
4. Ловля и передача мяча в движении. «Метко в цель»
5. Прием мяча. Упражнения на выносливость
6. Передача мяча в парах , тройках
7. Подбрасывание мяча с приемом на две руки
8. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность. Игровые задания на выносливость и быстроту.
9. Остановка и передача мяча
10. Ведение мяча на месте и в движении.

#### **На материале спортивных игр: Футбол -4 часа**

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

#### **На материале спортивных игр: Баскетбол – 13 часов**

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

### **На материале спортивных игр: Волейбол – 3 часа**

1. Подбрасывание и ловля мяча. Подвижная игра «Пионербол».
2. Поддача, прием и передача мяча в волейболе. Подвижная игра «Пионербол».
3. Проверка и оценка знаний и умений. Подвижная игра «Перестрелка». Питьевой режим при занятиях ф. к.

### **Раздел Кроссовая подготовка – 20 часов**

#### **Беговые упражнения – 10 часов**

1. Бег 6 мин. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку.
2. Кросс по слабопересеченной местности (8 мин).
3. Бег 6 мин. Специально беговые упражнения.
4. Равномерный бег (6-8) мин. Проверка и оценка знаний и умений
5. Бег 8 мин. Метание малого мяча с места, из положения стоя на дальность.
6. Бег 4 мин. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
7. Беговые и прыжковые упражнения для развития выносливости.
8. Равномерный бег по слабопересеченной местности.
9. Бег 5 минут. Прыжки одной ногой толчком с разбегу. Прыжки через скакалку на время (1 минута)
10. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра.

#### **Бег на дистанции – 10 часов**

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

## **4 КЛАСС (102 ЧАСА)**

### **РАЗДЕЛ ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – 8 ЧАСОВ**

#### **Физическая культура – 2 часа**

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

#### **Из истории физической культуры – 1 час**

1. Возникновение первых спортивных соревнований.

#### **Самостоятельные занятия – 1 час**

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

#### **Физические упражнения - 3 часа**

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

#### **Самостоятельные игры и развлечения – 1 час**

1. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

### **КУРС СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – 94 часа**

#### **Раздел Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов**

### **Организующие команды и приёмы – 1 час**

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

### **Акробатические упражнения – 4 часа**

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

### **Акробатические комбинации – 6 часов**

1. 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках. Упражнения на координацию.
2. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Мост с помощью и самостоятельно
3. Ходьба приставными шагами; повороты на носках и одной ноге. Приседание и переход в упор присев.
4. Сочетание движений ног, туловища с одноименными разноименными движениями рук.
5. Кувырок вперёд; стойка на лопатках.
6. Кувырок вперёд; стойка на лопатках. Мост помощью и самостоятельно.

### **Упражнения на низкой гимнастической перекладине – 1 час**

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

### **Опорный прыжок – 1 час**

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

### **Гимнастические упражнения прикладного характера – 3 часа**

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

## **Раздел Легкая атлетика – 28 часов**

### **Беговые упражнения – 10 часов**

1. Бег 30 м. Специальные беговые упражнения. Игра

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

### **Эстафеты – 9 часов**

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

### **Прыжковые упражнения – 4 часа**

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

### **Броски – 1 час**

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

### **Метание – 4 часа**

1. Метание малого мяча на дальность с места и с положения стоя, грудью в направлении метания

2. Метание мяча весом до 150 г. на дальность. Силовые упражнения
3. Метание малого мяча. Прыжки с места. Игра.
4. Метание малого мяча с места. Круговая эстафета.

### **Раздел Подвижные игры – 30 часов**

#### **На материале лёгкой атлетики- 10 часов**

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

#### **На материале спортивных игр: Футбол – 4 часа**

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

#### **На материале спортивных игр: Баскетбол – 13 часов**

1. Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага поворотов с мячом на месте , с передача партнеру.
  2. Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит», «Метко в цель»
  3. Передача мяча на месте и в движении в треугольниках.
  4. Ведение мяча с изменением направления движения с передачей.
  5. Ловля и передача мяча в движении. «Метко в цель»
6. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча»
7. Ведение мяча на месте и в движении.

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

### **На материале спортивных игр: Волейбол – 3 часа**

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

### **Раздел Кроссовая подготовка – 20 часов**

#### **Беговые упражнения – 10 часов**

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

#### **Бег на дистанции – 10 часов**

1. Кросс по слабопересеченной местности(8 мин). Подвижные игры.
  2. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Подвижные игры.
  3. Бег по дистанции с изменением скорости. Спец.беговые упражнения
  4. Легкоатлетические эстафеты на развитие выносливости.
  5. Бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой.



6. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.
7. Бег 8 минут. Прыжки одной ногой толчком с разбега. Прыжки через скакалку на время (1 минута)
  8. Бег по дистанции с изменением скорости. Игра.
  9. Скоростно-силовые эстафеты на развитие выносливости. Игра.
  10. Равномерный бег до (8 мин). Строение тела.

**3. Тематическое планирование предмета «Физическая культура» 1-4 классы  
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

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
<b>Теоретические знания о физической культуре</b>	<b>8 часов</b>	1. Физическая культура	1 ч	<b>Формировать</b> установку на безопасный, здоровый образ жизни Бережно <b>обращаться</b> с инвентарем, оборудованием, соблюдать требования техники безопасности на местах проведения. <b>Видеть</b> красоту движений, <b>выделять</b> и <b>обосновывать</b> эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. <b>Представлять</b> физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека <b>Излагать</b> факты из истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека. <b>Уметь организовывать</b> здоровьесберегающую	Гражданско-патриотическое воспитание. Духовно-нравственное воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Ценности научного познания.
		2. Физкультурно - оздоровительная деятельность	1 ч		
		3. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1 ч		
		4. Из истории физической культуры	2 ч		
		5. Самостоятельные занятия	1 ч		
		6. Физические упражнения	1 ч		
		7. Самостоятельные игры и развлечения	1 ч		

				<p>жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры). <b>Измерять</b> (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела). <b>Регулировать</b> нагрузку по показателю частоты пульса во время занятий по развитию физических качеств</p>	
<b>Курс спортивно - оздоровительная деятельность – 91 час</b>					
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>15 часов</b>	1. Организующие команды и приёмы	3 ч	<p><b>Видеть</b> красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. <b>Оценивать</b> красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. <b>Планировать</b> занятия физическими упражнениями в режиме дня, <b>организовывать</b> отдых и досуг с использованием средств физической культуры. <b>Организовывать</b> и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, <b>подбирать</b> для них физические упражнения и выполнять их с заданной целевой нагрузкой.</p>	<p>Эстетическое воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Трудовое воспитание.</p>
		2. Акробатические упражнения	3 ч		
		3. Акробатические комбинации	2 ч		
		4. Упражнения на низкой гимнастической перекладине	1 ч		
		5. Гимнастические упражнения прикладного характера	6 ч		

				<p><b>Находить</b> отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, <b>выделять</b> отличительные признаки и элементы.</p> <p><b>Выполнять</b> акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, <b>характеризовать</b> признаки технического исполнения.</p>	
<b>Легкая атлетика</b>	<b>29 часов</b>	1. Беговые упражнения	10 ч	<p><b>Проявлять</b> дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p><b>Планировать</b> собственную деятельность, <b>распределять</b> нагрузку и отдых в процессе её выполнения</p> <p>В доступной форме <b>объяснять</b> правила (технику) выполнения двигательных действий, <b>анализировать</b> и <b>находить</b> ошибки, эффективно их исправлять.</p> <p><b>Регулировать</b> нагрузку по показателю частоты пульса во время занятий по развитию физических качеств</p>	<p>Эстетическое воспитание.</p> <p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.</p> <p>Трудовое воспитание.</p>
		2. Прыжковые упражнения	13 ч		
		3. Броски	1 ч		
		4. Метание	5 ч		
<b>Подвижные игры</b>	<b>28 часов</b>	1. На материале гимнастики с основами акробатики	5 ч	<p><b>Анализировать</b> и объективно <b>оценивать</b> результаты</p>	<p>Духовно-нравственное воспитание.</p>

		2. На материале лёгкой атлетики	10 ч	<p>собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. <b>Организовывать</b> самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. <b>Обеспечивать</b> защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. Технически правильно <b>выполнять</b> двигательные действия из базовых видов спорта, <b>использовать</b> их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><b>Организовывать</b> и <b>проводить</b> со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, <b>осуществлять</b> их объективное судейство</p>	<p>Эстетическое воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Трудовое воспитание.</p>
	3. На материале кроссовой подготовки	2 ч			
	4. На материале спортивных игр: Футбол	3 ч			
	5. На материале спортивных игр: Баскетбол	3 ч			
	6. На материале спортивных игр: Волейбол	5 ч			
<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>19 часов</b>	1. Беговые упражнения	10 ч	<p><b>Планировать</b> занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. <b>Планировать, контролировать и оценивать</b></p>	<p>Гражданско-патриотическое воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Трудовое воспитание.</p>
		2. Эстафеты	9 ч		

				<p>учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <b>определять</b> наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Оказывать</b> посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно <b>объяснять</b> ошибки и способы устранения. <b>Организовывать</b> и <b>проводить</b> со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство</p>	
--	--	--	--	---	--

**2 класс**

**Раздел знания о физической культуре – 8 часов**

<b>Теоретические знания о физической культуре</b>	<b>8 часов</b>	1. Физическая культура	2 ч	<p><b>Формировать</b> установку на безопасный, здоровый образ жизни Бережно <b>обращаться</b> с инвентарем, оборудованием, соблюдать требования техники безопасности на местах проведения. <b>Видеть</b> красоту движений, <b>выделять</b> и <b>обосновывать</b> эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>	<b>Основные направления воспитательной деятельности</b>
		2. Физкультурно - оздоровительная деятельность	1 ч		
		3. Из истории физической культуры	2 ч		
		4. Самостоятельные занятия	1 ч		
		5. Физические упражнения	2 ч		
<p>Духовно-нравственное воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Трудовое воспитание. Ценности научного познания.</p>					

				<p><b>Представлять</b> физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека</p> <p><b>Излагать</b> факты из истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека.</p> <p><b>Уметь организовывать</b> здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры). <b>Измерять</b> (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела). <b>Регулировать</b> нагрузку по показателю частоты пульса во время занятий по развитию физических качеств</p>	
<b>Курс спортивно - оздоровительная деятельность – 94 часа</b>					
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>31 час</b>	1. Организующие команды и приёмы	2 ч	<p><b>Видеть</b> красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> <p><b>Оценивать</b> красоту телосложения и осанки,</p>	<p>Эстетическое воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Трудовое воспитание.</p>
		2. Акробатические упражнения	9 ч		
		3. Акробатические комбинации	10 ч		
		4. Упражнения на низкой гимнастической перекладине	1 ч		
		5. Опорный прыжок	1 ч		

		6. Гимнастические упражнения прикладного характера	8 ч	сравнивать их с эталонными образцами. <b>Планировать</b> занятия физическими упражнениями в режиме дня, <b>организовывать</b> отдых и досуг с использованием средств физической культуры. <b>Организовывать</b> и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, <b>подбирать</b> для них физические упражнения и выполнять их с заданной целевой нагрузкой. <b>Находить</b> отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, <b>выделять</b> отличительные признаки и элементы. <b>Выполнять</b> акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, <b>характеризовать</b> признаки технического исполнения.	
Легкая атлетика	25 часов	1. Беговые упражнения	15 ч	<b>Проявлять</b> дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <b>Планировать</b> собственную деятельность, <b>распределять</b>	Духовно-нравственное воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Трудовое воспитание.
		2. Прыжковые упражнения	6 ч		
		3. Броски	2 ч		
		4. Метание	2 ч		



				<p>нагрузку и отдых в процессе её выполнения</p> <p>В доступной форме <b>объяснять</b> правила (технику) выполнения двигательных действий, <b>анализировать</b> и <b>находить</b> ошибки, эффективно их исправлять. Регулировать нагрузку по показателю частоты пульса во время занятий по развитию физических качеств. <b>Измерять</b> (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела). <b>Регулировать</b> нагрузку по показателю частоты пульса во время занятий по развитию физических качеств.</p>	
<b>Подвижные игры</b>	<b>18 часов</b>	1. На материале гимнастики с основами акробатики	6 ч	<p><b>Анализировать</b> и объективно <b>оценивать</b> результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. <b>Организовывать</b> самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. <b>Обеспечивать</b> защиту и сохранность природы во время активного</p>	<p>Духовно-нравственное воспитание.</p> <p>Эстетическое воспитание.</p> <p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.</p> <p>Трудовое воспитание.</p>
		2. На материале лёгкой атлетики	6 ч		
		3. На материале спортивных игр: Футбол	2 ч		
		4. На материале спортивных игр: Баскетбол	4 ч		

				отдыха и занятий физической культурой. Технически правильно <b>выполнять</b> двигательные действия из базовых видов спорта, <b>использовать</b> их в игровой и соревновательной деятельности. <b>Организовывать</b> и <b>проводить</b> со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, <b>осуществлять</b> их объективное судейство	
<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>20 часов</b>	1. Беговые упражнения	10 ч	<b>Планировать</b> занятия физическими упражнениями в режиме дня, <b>организовывать</b> отдых и досуг с использованием средств физической культуры. <b>Планировать, контролировать и оценивать</b> учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <b>определять</b> наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Оказывать</b> посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий,	Гражданско-патриотическое воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Трудовое воспитание.
		2. Бег на дистанции	10 ч		

				доброжелательно и уважительно <b>объяснять</b> ошибки и способы устранения. <b>Организовывать</b> и <b>проводить</b> со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство	
<b>3 класс</b>					
<b>Раздел знания о физической культуре – 8 часов</b>					
<b>Теоретические знания о физической культуре</b>	<b>8 часов</b>	1. Физическая культура	1 ч	<b>Формировать</b> установку на безопасный, здоровый образ жизни Бережно <b>обращаться</b> с инвентарем, оборудованием, соблюдать требования техники безопасности на местах проведения. <b>Видеть</b> красоту движений, <b>выделять</b> и <b>обосновывать</b> эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. <b>Представлять</b> физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека <b>Излагать</b> факты из истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека.	<b>Основные направления воспитательной деятельности</b>  Духовно-нравственное воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Трудовое воспитание. Ценности научного познания.
		2. Из истории физической культуры	3 ч		
		3. Самостоятельные занятия	2 ч		
		4. Физические упражнения	2 ч		

				<p><b>Уметь организовывать</b> здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры). <b>Измерять</b> (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела). <b>Регулировать</b> нагрузку по показателю частоты пульса во время занятий по развитию физических качеств</p>	
<b>Курс спортивно - оздоровительная деятельность – 94 часа</b>					
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p>	<p><b>16 часов</b></p>	1. Организующие команды и приёмы	1 ч	<p><b>Видеть</b> красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. <b>Оценивать</b> красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. <b>Планировать</b> занятия физическими упражнениями в режиме дня, <b>организовывать</b> отдых и досуг с использованием средств физической культуры. <b>Организовывать</b> и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, <b>подбирать</b></p>	<p>Эстетическое воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Трудовое воспитание.</p>
		2. Акробатические упражнения	2 ч		
		3. Акробатические комбинации	4 ч		
		4. Упражнения на низкой гимнастической перекладине	1 ч		
		5. Опорный прыжок	1 ч		
		6. Гимнастические упражнения прикладного характера	7 ч		

				<p>для них физические упражнения и выполнять их с заданной целевой нагрузкой.</p> <p><b>Находить</b> отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, <b>выделять</b> отличительные признаки и элементы.</p> <p><b>Выполнять</b> акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, <b>характеризовать</b> признаки технического исполнения.</p>	
Легкая атлетика	28 часов	1. Беговые упражнения	11 ч	<p><b>Проявлять</b> дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p><b>Планировать</b> собственную деятельность, <b>распределять</b> нагрузку и отдых в процессе её выполнения</p> <p>В доступной форме <b>объяснять</b> правила (технику) выполнения двигательных действий, <b>анализировать</b> и <b>находить</b> ошибки, эффективно их исправлять. Регулировать нагрузку по показателю частоты пульса во время занятий по развитию</p>	<p>Духовно-нравственное воспитание.</p> <p>Эстетическое воспитание.</p> <p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.</p> <p>Трудовое воспитание.</p>
		2. Бег на дистанции	10 ч		
		3. Прыжковые упражнения	4 ч		
		4. Броски	1 ч		

				физических качеств. <b>Измерять</b> (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела). <b>Регулировать</b> нагрузку по показателю частоты пульса во время занятий по развитию физических качеств	
		5. Метание	2 ч		
<b>Подвижные игры</b>	<b>30 часов</b>	1. На материале лёгкой атлетики	10 ч	<b>Анализировать</b> и объективно <b>оценивать</b> результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. <b>Организовывать</b> самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. <b>Обеспечивать</b> защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. Технически правильно <b>выполнять</b> двигательные действия из базовых видов спорта, <b>использовать</b> их в игровой и соревновательной деятельности. <b>Организовывать</b> и <b>проводить</b> со сверстниками	Духовно-нравственное воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Трудовое воспитание.
		2. На материале спортивных игр: Футбол	4 ч		
		3. На материале спортивных игр: Баскетбол	13 ч		
		4. На материале спортивных игр: Волейбол	3 ч		

				подвижные игры и элементы соревнований, <b>осуществлять</b> их объективное судейство	
<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>20 часов</b>	1. Беговые упражнения	10 ч	<b>Планировать</b> занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. <b>Планировать, контролировать и оценивать</b> учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <b>определять</b> наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Оказывать</b> посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно <b>объяснять</b> ошибки и способы устранения. <b>Организовывать</b> и <b>проводить</b> со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство	Гражданско-патриотическое воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Трудовое воспитание.
		2. Бег на дистанции	10 ч		

4 класс					
Раздел знания о физической культуре – 8 часов					
Теоретические знания о физической культуре	8 часов	1. Физическая культура	2 ч	<p><b>Формировать</b> установку на безопасный, здоровый образ жизни</p> <p>Бережно <b>обращаться</b> с инвентарем, оборудованием, соблюдать требования техники безопасности на местах проведения. <b>Видеть</b> красоту движений, <b>выделять</b> и <b>обосновывать</b> эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> <p><b>Представлять</b> физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека</p> <p><b>Излагать</b> факты из истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека.</p> <p><b>Уметь организовывать</b> здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры). <b>Измерять</b> (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину</p>	<p><b>Основные направления воспитательной деятельности</b></p> <p>Духовно-нравственное воспитание.</p> <p>Эстетическое воспитание.</p> <p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.</p> <p>Трудовое воспитание.</p> <p>Ценности научного познания.</p>
		2. Из истории физической культуры	1 ч		
		3. Физические упражнения	3 ч		
		4. Самостоятельные игры и развлечения	1 ч		
		5. Самостоятельные занятия	1 ч		



				и массу тела). <b>Регулировать</b> нагрузку по показателю частоты пульса во время занятий по развитию физических качеств	
<b>Курс спортивно - оздоровительная деятельность – 94 часа</b>					
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>16 часов</b>	1. Организующие команды и приёмы	1 ч	<b>Видеть</b> красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. <b>Оценивать</b> красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. <b>Планировать</b> занятия физическими упражнениями в режиме дня, <b>организовывать</b> отдых и досуг с использованием средств физической культуры. <b>Организовывать</b> и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, <b>подбирать</b> для них физические упражнения и выполнять их с заданной целевой нагрузкой. <b>Находить</b> отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, <b>выделять</b> отличительные признаки и элементы.	Эстетическое воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Трудовое воспитание.
		2. Акробатические упражнения	4 ч		
		3. Акробатические комбинации	6 ч		
		4. Упражнения на низкой гимнастической перекладине	1 ч		
		5. Опорный прыжок	1 ч		
		6. Гимнастические упражнения прикладного характера	3 ч		

				<p><b>Выполнять</b> акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, <b>характеризовать</b> признаки технического исполнения.</p>	
Легкая атлетика	28 часов	1. Беговые упражнения	10 ч	<p><b>Проявлять</b> дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p><b>Планировать</b> собственную деятельность, <b>распределять</b> нагрузку и отдых в процессе её выполнения</p> <p>В доступной форме <b>объяснять</b> правила (технику) выполнения двигательных действий, <b>анализировать</b> и <b>находить</b> ошибки, эффективно их исправлять.</p> <p>Регулировать нагрузку по показателю частоты пульса во время занятий по развитию физических качеств.</p> <p><b>Измерять</b> (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела). <b>Регулировать</b> нагрузку по показателю частоты пульса во время занятий по развитию физических качеств</p>	<p>Духовно-нравственное воспитание.</p> <p>Эстетическое воспитание.</p> <p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.</p> <p>Трудовое воспитание.</p>
		2. Эстафеты	9 ч		
		3. Прыжковые упражнения	4 ч		
		4. Броски	1 ч		
		5. Метание	4 ч		

<b>Подвижные игры</b>	<b>30 часов</b>	1. На материале лёгкой атлетики	10 ч	<b>Анализировать</b> и объективно <b>оценивать</b> результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. <b>Организовывать</b> самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. <b>Обеспечивать</b> защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. Технически правильно <b>выполнять</b> двигательные действия из базовых видов спорта, <b>использовать</b> их в игровой и соревновательной деятельности. <b>Организовывать</b> и <b>проводить</b> со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, <b>осуществлять</b> их объективное судейство	Духовно-нравственное воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия. Трудовое воспитание.
		2. На материале спортивных игр: Футбол	4 ч		
		3. На материале спортивных игр: Баскетбол	13 ч		
		4. На материале спортивных игр: Волейбол	3 ч		
<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>20 часов</b>	1. Беговые упражнения	10 ч	<b>Планировать</b> занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств	Гражданско-патриотическое воспитание. Эстетическое воспитание. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального
		2. Бег на дистанции	10 ч		

			физической культуры. <b>Планировать, контролировать и оценивать</b> учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; <b>определять</b> наиболее эффективные способы достижения результата. <b>Оказывать</b> посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно <b>объяснять</b> ошибки и способы устранения. <b>Организовывать</b> и <b>проводить</b> со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство	благополучия. Трудовое воспитание.
--	--	--	---	---------------------------------------

СОГЛАСОВАНО  
 Протокол заседания  
 методического объединения  
 учителей начальных классов  
 СОШ № 17  
 от 29 августа 2022 года № 1  
 \_\_\_\_\_ Е.Ю.Дуванова

СОГЛАСОВАНО  
 Заместитель директора по УВР  
 \_\_\_\_\_ А.М.Пожарнова  
 30 августа 2022 года

**Таблица тематического распределения количества часов**

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