**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ АПШЕРОНСКИЙ РАЙОН**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 20

 УТВЕРЖДЕНО

 решением педагогического совета

 от 30.08. 2021 года протокол № 1

Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_ М.А.Карартуньян

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По **физической культуре**

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

Количество часов **270**

Учитель **Заикина Валентина Сергеевна, учитель начальных классов МБОУСОШ № 20**

Программа разработана в соответствии и на основе ФГОС начального общего образования

с учетом примерной рабочей программы начального общего образования физическаякультура (для 1-4 классов образовательных организаций); основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУСОШ №20

с учетом УМК Предметной линии учебников В. И. Ляха. Примерной рабочей программы «Физическая культура» 1-4 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И.Лях – 6-е изд . – М. : Просвещение, 2019.

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

**Личностные результаты**

* 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 этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам 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.

 ***Воспитательная работа, направленная на достижение учащимися личностных результатов:***

1. Гражданское воспитание;
2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности;
3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей;
4. Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание);
5. Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания);
6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
7. Трудовое воспитание и формирование культуры здоровья;
8. Экологическое воспитание.

**Метапредметные результаты**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• 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,

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре**

***Физическая культура***. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.

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

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

**Физические упражнения.**

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия.**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

***Гимнастика с основами акробатики****. Организующие ко­манды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

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

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

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

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

*На материале спортивных игр.*

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

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

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

**Распределение учебного времени
при реализации программного материала
по физической культуре (1–4 классы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| I класс | II класс | III класс | IV класс |
|  |  | примерная  | рабочая | примерная  | рабочая | примерная  | рабочая | примерная  | рабочая |
| 1 | Знаний о физической культуре | 9 | **6** | 9 | **6** | 9  | **6** | 9  | **6** |
| 2 | Легкая атлетика | 18  | **14** | 23  | **16** | 18  | **16** | 21  | **16** |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 20  | **16** | 20  | **16** | 20  | **16** | 20  | **12** |
| 4 | Подвижные и спортивные игры | 35  | **20** | 38  | **20** | 38  | **20** | 38  | **24** |
| 5 | Кроссовая подготовка. | 17  | **10** | 12  | **10** | 17  | **10** | 14  | **10** |
|  | Итого | 66 | **66** | 68 | **68** | 68 | **68** | 68 | **68** |

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержаниеучебного предмета, курса | Тематическоепланирование | Количество часов | Характеристикадеятельностиобучающихся | Воспитательная работа |
| 1кл | 2 кл | 3кл | 4 кл |
| **Знания о физической культуре**  |  | 6 | 6 | 6 | 6 |  |  |
| **Когда и как возникли физическая культура и спорт** |  |  |  |  | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными ФКиС. Называют движения, кото-рые выполняют первобыт-ные люди на рисунках. Называют виды соревно-ваний, в которых они участвуют. | 1.Гражданское воспитание;2.Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности;3.Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей;4.Приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание);5.Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания);6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;7.Трудовое воспитание и формирование культуры здоровья;8.Экологическое воспитание. |
| **Современные ОИ:**Исторические сведения о развитии современных ОИ. Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика ОИ. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. ГТО и его роль для физического развития человека. |  |  |  |  | Объясняют смысл симво-лики и ритуалов ОИ. Оп-ределяют цель возрожде-ния ОИ. Объясняют роль Пьера де Кубертена в ста-новлении олимпийского движения. Называют из-вестных российских и за-рубежных чемпионов ОИ. |
|  | **Что такое ФК.**Связь ФК с укреплением здо-ровья и влияние на развитие человека. Роль и значение за-нятий ФК и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы и социализации в обществе. |  |  |  |  | Раскрывают понятие «ФК» и анализируют ее положи-тельное влияние на укреп-ление здоровья и развития человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкуль-турой на успехи в учебе. |
|  | **Твой организм** (основные части тела человека, ос-новные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). Строение тела человека, основные формы движений. |  |  |  |  | Устанавливают связь меж-ду развитием физических качеств и основных сис-тем организма. Характе-ризуют основные части тела человека, формы движений. |
|  | **Сердце и кровеносные сосуды.** Работа сердечно – сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. |  |  |  |  | Устанавливают связь меж-ду развитием физ.качеств и работой сердца и крове-носных сосудов. Объяс-няют важность занятий ФУ, катания на коньках, велосипеде, плавания, бега для укрепления сердца. |
|  | **Органы чувств.**Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. |  |  |  |  | Устанавливают связь меж-ду развитием физических качеств и органов чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.  |
|  | **Личная гигиена.** Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) |  |  |  |  | Учатся правильно выпол-нять правила личной гиги-ены. Дают ответы на во-просы к рисункам. Анали-зируют ответы. |
|  | **Мозг и нервная система.** Местонахождение головного и спинного мозга в организ-ме человека. ЦНС. Зависи-мость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции.  |  |  |  |  | Получают представления о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему. |  |
|  | **Органы дыхания.**  Роль ор-ганов дыхания во время дви-жений и передвижений чело-века. Важность занятий ФУ и спортом для улучшения рабо-ты легких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках. |  |  |  |  | Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания. |  |
|  | **Органы пищеварения.** Работа органов пищеваре-ния. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника. |  |  |  |  | Получают представление о работе органов пищева-рения. Объясняют, почему вредно заниматься ФУ после принятия пищи. |  |
|  | **Пища и пищеварительные вещества.** Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходи-мые для роста и развития организма и для получения энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. |  |  |  |  | Узнают, какие вещества, необходимы для роста ор-ганизма и для пополнения затраченной энергии, по-лучает человек с пищей. Анализируют ответы сво-их сверстников. Объясня-ют важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи. |  |
|  | **Вода и питьевой режим.**Питьевой режим при заня-тиях ФУ, во время трениро-вок и туристических похо-дов. |  |  |  |  | Усваивают азы питьевого режима во время трениро-вок и походов. Дают отве-ты на вопросы к рисункам. Анализируют ответы. |  |
|  | **Спортивная одежда и обувь.** Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом. Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. |  |  |  |  | Руководствуются правила-ми выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Анализируют ответы своих сверстников. Оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для заня-тий ФУ, а также рекомен-даций по уходу за спор-тивной одеждой и обувью. |  |
|  | **Первая помощь при травмах.** Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями. |  |  |  |  | Руководствуются прави-лами профилактики трав-матизма. Дают оценку своим знаниям о самопо-мощи и первой помощи при получении травмы. |  |
|  | **Общеразвивающие упражнения.**ФУ, их влияние на физ. Раз-витие и развитие физических качеств.Характеристика основных физических ка-честв: силы, быстроты, вы-носливости, гибкости и рав-новесия. Физическая подго-товка и ее связь с развитием основных физических качеств. Физ. нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС |  |  |  |  | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических ка-честв (сила, быстрота, вы-носливость). Характеризо-вать показатели физ. раз-вития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять ха-рактер зависимости ЧСС от особенностей выпол-нения ФУ. |  |
| **Физическое совершен-ствование**  |  | В процессе уроков |  |  |
| **Закаливание.**Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. |  |  |  |  | Устанавливают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.  | 6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья; |
|  | **Тренировка ума и характера.**Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие, и работоспособность человека.Физкультминутки, их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. |  |  |  |  | Учатся правильно распре-делять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней за-рядки, физкультминток, их роль и значение в орга-низации здоровьесберега-ющей жизнедеятельности. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня. | 5.Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания); |
|  | **Самоконтроль.** Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности.Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.Приемы измерения пульса.Тестирование физических способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. |  |  |  |  | Учатся правильно оцени-вать своё самочувствие и контролируют, как их ор-ганизмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Выполня-ют контрольные упр-я. Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. |  |
|  | **Самостоятельные игры и развлечения.**  Игры и развлечения в зимнее, летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры. |  |  |  |  | Общаться и взаимодейст-вовать в игровой деятель-ности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. |  |
| **Спортивно – оздоровительная деятельность**Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) |  |
| **Легкая атлетика (бег,ходьба, прыжки, метание)** |  |  24 | 26 |  26 | 26 |  |  |
| *Овладение знаниями.* Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; длительный бег, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, ТБ на занятиях. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.*Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.*Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в присяде, с преодолением 2–3 препятствий по разметкам.*Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.* Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий. Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5м, 3х10м. эстафеты с бегом на скорость.*Совершенствование бега и развитие выносливости.*  Равномерный, медленный, до 3 – 4 мин ( 1 – 2 класс) и 5 – 8 мин (3 – 4 класс) , кросс по слабопересеченной местности до 1 км. *Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.*На одной и на двух ногах на месте, с пово-ротом на 90, 180; с продви-жением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30см; с разбега с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания од-ной ногой через плоские пре-пятствия; через веревочку с 3 -4 шагов; через длинную неподвижную и качающую-ся скакалку; многоразовые прыжки на правой и левой ноге. На одной и на двухногах на месте с поворотом на 180, в длину с места, в длину с разбега, с зоны от-талкивания 60-70 см, с высо-ты до 40 см – 1-2 кл. и 60 см – 3- 4 кл., с места и с небольшого разбега, с до-ставанием предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, много-разовые прыжки. Чередова-ние прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90 – 120 и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); многоскоки.*Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.* Игры с прыжками с использованием скакалки. Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. Преодоление естественных препятствий. Эстафеты с прыжками на одной ноге. *Овладение навыками метания, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.* Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 3- 4 м. –1- 2 кл. с и (1,5х 1,5м) с расстояния 4-5 м. в 3- 4 кл. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед – вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4- 5 м в 1- 2 кл.х и 5-6 м в 3- 4 кл., на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед – вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед – вверх из того же и. п. на дальность. *Самостоятельные занятия.* Равномерный бег до 6 мин в 1- 2 кл. и 12 мин в 3- 4 кл. Соревнования на короткие дистанции до 30-60 м. Прыжковые упр-я на одной и на двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей на дальность и в цель. |  |  |  |  | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упр-я в ходьбе для развития координационных способностей. Включают упр-я в ходьбе в различные формы занятий по ФК.Описывают техники выполнения беговых упр-й, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.Применяют беговые упр-я для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по ЧССОписывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно – силовых и координационных способностей.Закрепляют в играх навы-ки прыжков и развивают скоростно – силовые и координационные способ-ности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно – силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.Включают беговые и прыжковые, метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. | 5.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья; |
| **Гимнастика с основами акробатики (бодрость,грация,координация)**  |  | 16 | 16 | 16 | 12 |  |  |
| Названия снарядов и гим-настических элементов, пра-вила ТБ во время занятий, признаки правильной ходь-бы, бега, прыжков, осанки.*Освоение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.* ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом, обручем.*Освоение акробатических упр-й и развитие координационных способностей.****1 – 2 классы***Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону. ***3 – 4 классы***Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок вперед; перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.*Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.* ***1 – 2 классы***Упр-я в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастичес-кой стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись. То же из седа ноги врозь; упр-я в упоре лежа и стоя на коле-нях, в упоре на коне, бревне, гимнастической стенке. ***3 – 4 классы***Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе. Поднимание ног в висе.*Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.* ***1 – 2 классы***Лазанье по гимнастической стенке ; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присеве, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно; лазанье по канату.***3 – 4 классы***Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коле-нях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь рука-ми; по канату; перелезание через бревно, коня; перелезание через препятствия.*Освоение навыков опорных прыжков, развитие координационных, скоростно силовых способностей.****1 – 2 классы***Перелезание через гимнастического коня.***3 – 4 классы***Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.*Освоение навыков равновесия.****1 – 2 классы***Стойка на носках, на одной ноге; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90о; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.***3 – 4 классы***Ходьба приставным шагом; ходьба по бревну; повороты на носках и одной ноге; ходьба приставным шагом; приседание и переход в упор при-сев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90о и 180о; опускание в упор стоя на колене. *Освоение строевых упр-й.****1 – 2 классы***Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроения по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две.***3 – 4 классы***Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «на пер-вый – второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из од-ной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.  |  |  |  |  | Объясняют названия и на-значение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения ТБ. Осваивают комплексы упр-й утренней зарядки и лечебной ФК.Описывают состав и содержание ОРУ с предме-ами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.Описывают технику гимнастических упр-й. Предупреждая появление ошибок и соблюдая ТБ. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упр-й, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают ТБ. Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждают появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.Описывают технику опорных прыжков и осваивают ее. Оказывают помощь сверстникам в освоении упр-й в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения, выявляют ошибки и помогают в их исправлении Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику выполнения, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.Описывают технику танцевальных упр-й, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила ТБ. Описывают технику танцевальных упр-й и составляют комбинации из их числа. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.Различают строенные команды. Точно выполняют строевые приемы.Различают строенные команды.Точно выполняют строевые приемы.  | 6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья; |
| **Подвижные****и спортивные игры –** |  | 20 | 20 | 20 | 24 |  |  |
|  *Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве* ***1 – 2 классы***Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». ***3 – 4 классы***Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Зима - лето».*Закрепление и совершенствование навыков прыжков, развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве.****1 – 2 классы***Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры».***3 – 4 классы***Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «По кочкам», «Удочка»*Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно – силовых способностей.****1 – 4 классы*** Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель». *Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.****1 – 2 классы***Ловля, передача, бросок и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение мяча в движении по прямой. ***3 – 4 классы***Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3- 4 м. и броски в цель. Ведение мяча с изменением на-правления и скорости. Подбрасывание и подача мяча, прием и передача в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола.*Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.****1 – 2 классы***Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». ***3 – 4 классы***Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Снайперы», «Быстро и точно», «Игры с ведением мяча».*Комплексное развитие координационных и кондиционных* *способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями* Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини – баскетбол», «Мини – гандбол», «Мини – волейбол» |  |  |  |  | Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно. Выявляют и устраняют типичные ошибки,взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.Соблюдают правила безопасности.Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.Используют подвижные игры для активного отдыха. | 6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья; |
| Физкультурно – оздоровительная деятельностьподготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО(в процессе уроков) |  |
|  | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.Комплексы упражнений на развитие физических качеств.Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | В содержании со-ответствующих разделов про-граммы | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упр-й в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении упр-й на развитие физических качеств.Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упр-й дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | 1.Гражданское воспитание;2.Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности;6.Физическое воспитание и формирование культуры здоровья; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  СОГЛАСОВАНОПротокол заседания методического объединения учителей начальных классов МБОУСОШ № 20 от 31.08. 2021 года № 1 \_\_\_\_\_\_\_\_ Выприцкая Т. А. |  | СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В.Уханёва31.08.2021 года |