Краснодарский край

Мостовский район поселок Мостовской

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №28 имени Сергея Александровича Тунникова поселка Мостовского

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

МБОУ СОШ №28 имени С.А. Тунникова

МО Мостовский район

От30.08.2021 года протокол № 1

Председатель \_\_\_\_\_\_\_ Осадчая Р.А.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ПО физической культуре

Класс **1-4** класс

Количество часов 396

Уровень образования базовый

Учитель Гавазюк Г.В.,Родионов С.С.

Программа разработана в соответствии с ФГОС НОО

с учетом ООП МБОУ СОШ №28 имени С.А.Тунникова поселка Мостовского и примерной основной образовательной программы начального общего образования по физической культуре (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 28июня 2016 г. №2/16-з )

с учетом УМК под редакцией В.И. Ляха «Комплексная программа физического воспитания 1-4 класс» , М.; Издательство «Просвещение» 2017 г.

**1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»**

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

***Планируемые личностные результаты***

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

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

***Планируемые метапредметные результаты***

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

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

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

***Регулятивные универсальные учебные действия***

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

***Познавательные универсальные учебные действия.***

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

***Коммуникативные универсальные учебные действия.***

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

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.

*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);
* выполнять подбор упражнений 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;
* измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
* 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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять приёмы самостраховки и страховки;
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

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;
* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* выполнять базовую технику самбо;
* играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;

2.ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения.

*Знания о физической культуре*

Физическая культура*.* Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Из истории физической культуры*.* История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения*.* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

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

*Способы физкультурной деятельности*

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

*Физическое совершенствование*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность*

*Лёгкая атлетика.*

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением.

Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

Овладение навыками метания. Метание малого мяча на точность, даль­ность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота».

*Кроссовая подготовка*

Правила Т.Б. на занятиях по кроссовой подготовке.Равномерный бег до 3-6 минут.Обычный бег с изменением направления движения. Обычный бег в чередовании с ходьбой. Бег с преодолением препятствий..Кросс по слабопересеченной местности до 1 км*.*

*Раздел «Гимнастика».*

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад;равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи и их сочетание в гимнастических комбинациях. Пример: из виса стоя прыжком в упор — опускание вперед в вис при­сев — толчком ног перемах ногами под перекладиной в вис согнувшись — поочередно отпуская руки, вис на согнутых ногах — поднимая туловище вперед, вис на согнутых ногах и руках (вис завесом двумя) — разгибая ноги и опуская их назад, вис стоя сзади — отпуская руки, шагом вперед основная стойка. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение».Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

*Раздел «Самбо (введение)».*

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

*Спортивные игры.*

*Раздел «Баскетбол».*

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами;противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, пере­дача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания.Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу».Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

*Подвижные игры*

Подвижные игры на закрепление и совершенствования бега,развития скоростных способностей,способностей к ориентированию в пространстве. «К своим флажкам»,»Два Мороза»,»Пятнашки».Подвижные игры на совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей дифференцированию параметров движений. Скоростно - силовых способностей.»Кто дальше бросит», »Точный расчет», »Метко в цель»,» Мяч водящему, «Мяч в корзину».

Основные физические упражнения для детей **с нарушением состояния здоровья:** передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения:без предметов;с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.);на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.);упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов;упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности.Рекомендуемые игры – бочче, городки, мини гольф, баскетбол, футбол.

**Учебные нормативы  1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Мальчики | | | | |
| **№** | **Упражнения** | **оценка** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 140 | 115 | 100 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 295 | 235 | 195 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 9.9 | 10.8 | 11.2 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 40 | 30 | 15 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 30 | 26 | 18 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 | +3 | +1 |
| 7 | Бег 30 м (сек) | 6.1 | 6.9 | 7.0 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 20 | 15 | 10 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 4 | 2 | 1 |
| 10 | Многоскоки (8 прыжков) (м) | 9 | 7 | 5 |
| 11 | Метание в цель с 6 м | 3 | 2 | 1 |
| 12 | Кросс 1000 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени | | |
| **ДЕВОЧКИ** | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 130 | 110 | 90 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 245 | 220 | 200 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 10.2 | 11.3 | 11.7 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 50 | 30 | 20 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 18 | 15 | 13 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +12,5 | +6 | +2 |
| 7 | Бег 30 м (сек) | 6.6 | 7.4 | 7.5 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 15 | 10 | 5 |
| 9 | Подтягивание в висе  лёжа (раз) | 12 | 8 | 2 |
| 10 | Многоскоки (8 прыжков) (м) | 8.8 | 6.8 | 4.8 |
| 11 | Метание в цель с 6 м | 3 | 2 | 1 |
| 12 | Кросс 1000 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени | | |

**Учебные нормативы  2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Мальчики | | | | |
| **№** | **Упражнения** | **оценка** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 145 | 130 | 110 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 310 | 245 | 215 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 9.1 | 9.7 | 10.4 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 50 | 40 | 30 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 32 | 28 | 20 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 | +4 | +3 |
| 7 | Бег 30 м (сек) | 5.4 | 6.5 | 7.1 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 23 | 18 | 13 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 4 | 2 | 1 |
| 10 | Многоскоки (8 прыжков) (м) | 9 | 7 | 5 |
| 11 | Метание в цель с 6 м | 3 | 2 | 1 |
| 12 | Кросс 1000 м. (мин.сек.) | Без учёта времени | | |
| **ДЕВОЧКИ** | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 135 | 125 | 100 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 280 | 215 | 175 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 9.7 | 10.4 | 11.2 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 80 | 35 | 20 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 23 | 17 | 13 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +12 | +8 | +4 |
| 7 | Бег 30 м (сек) | 5.6 | 6.7 | 7.3 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 17 | 12 | 7 |
| 9 | Подтягивание в висе  лёжа (раз) | 10 | 5 | 3 |
|  |  |  |  |  |
| 10 | Многоскоки (8 прыжков) (м) | 8.8 | 6.8 | 4.8 |
| 11 | Метание в цель с 6 м | 3 | 2 | 1 |
| 12 | Кросс 1000 м. (мин.сек.) | Без учёта времени | | |

**Учебные нормативы  3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Мальчики | | | | |
| **№** | **Упражнения** | **оценка** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 140 | 120 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 360 | 270 | 220 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 8.8 | 9.3 | 9.9 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 60 | 50 | 40 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 36 | 30 | 24 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 | +5 | +3 |
| 7 | Бег 30 м (сек) | 5.1 | 6.2 | 6.8 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 27 | 22 | 17 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 5 | 3 | 1 |
|  |  |  |  |  |
| 10 | Многоскоки (8 прыжков) (м) | 12.5 | 9 | 6 |
| 11 | Метание в цель с 6 м | 4 | 3 | 1 |
| 12 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | **БЕЗ УЧЁТА ВРЕМЕНИ** | | |
| **ДЕВОЧКИ** | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 145 | 130 | 110 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 345 | 265 | 215 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 9.3 | 9.8 | 10.4 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 90 | 40 | 25 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 25 | 20 | 15 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +12 | +9 | +6 |
| 7 | Бег 30 м (сек) | 5.3 | 6.5 | 7.0 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 19 | 15 | 10 |
| 9 | Подтягивание в висе  лёжа (раз) | 12 | 6 | 5 |
|  |  |  |  |  |
| 10 | Многоскоки (8 прыжков) (м) | 12.1 | 8.8 | 5 |
| 11 | Метание в цель с 6 м | 4 | 3 | 1 |
| 12 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени | | |

**Учебные нормативы  4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Мальчики | | | | |
| **№** | **Упражнения** | **оценка** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 155 | 145 | 125 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 380 | 310 | 270 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 8.6 | 9.1 | 9.8 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 70 | 60 | 55 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 37 | 31 | 25 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 | +5 | +3 |
| 7 | Бег 30 м (сек) | 5.0 | 6.0 | 6.5 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 31 | 26 | 22 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 5 | 3 | 2 |
|  |  |  |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега (см) | 300 | 260 | 220 |
| 11 | Метание мяча в цель с 6 м | 4 | 3 | 2 |
| 12 | Кросс 2000 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени | | |
| ДЕВОЧКИ | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 135 | 115 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 350 | 275 | 235 |
| 3 | «Челночный бег» 3х10 м (сек.) | 9.1 | 9.6 | 10.2 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 100 | 60 | 40 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 27 | 22 | 15 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +12 | +9 | +6 |
| 7 | Бег 30 м (сек) | 5.2 | 6.3 | 6.8 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 20 | 16 | 13 |
| 9 | Подтягивание в висе  лёжа (раз) | 13 | 7 | 5 |
|  |  |  |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега | 260 | 220 | 180 |
| 11 | Метание в цель с 6 м | 4 | 3 | 2 |
| 12 | Кросс 2000 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени | | |

1. **Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания с указанием количества часов,отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1класс** | | | | | | |
| № п/п | Разделы | Кол-во часов | Темы | Кол-во часов | Характеристика видов деятельности учащихся | Основные направления воспитательной деятельности |
| 1. | Раздел 1.  Физическая культура как область знаний | В процессе урока | Здоровый образ жизни человека.. |  | Раскрывают и объясняют понятия "физическая культура", "Физическая культура личности"; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности. Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Раскрывают особенности основных форм занятий физического воспитания школьников. | гражданское воспитание; патриотическое воспитание; духовно - нравственное воспитание; экологическое воспитание; ценности научного познания; |
| Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. |  |
| Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. |  |
| Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания |  |
| Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры |  |
|  |  |
| 2. | Раздел 2.  Физическое совершенствование.  Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 46 ч | Легкая атлетика | 11 ч | Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений,технику выполнения прыжка в длину с разбега,технику выполнения прыжка в высоту с разбега,технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности .Используют данные упражнения для развития выносливости. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.. Выполняют приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком | физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;трудовое воспитание; |
| Кроссовая подготовка | 10 ч |
| Гимнастика | 16ч |
| Самбо | 9ч |
|  |  |
| 3. | Раздел 3.  Спортивно-оздоровительная деятельность.  Спортивные игры. | 33 ч | 1. Баскетбол | 13 ч | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности. Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; оценивают технику передвижений и владения мячом; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности. | эстетическое воспитание; физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;трудовое воспитание; |
| 1. Подвижные игры | 20 ч |
| 4. | Раздел 2.  Физическое совершенствование.  Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 11ч | Кроссовая подготовка | 11ч | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности .Используют данные упражнения для развития выносливости.Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований | эстетическое воспитание; физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;трудовое воспитание;  ценности научного познания; |
|  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 класс** | | | | | | |
| № п/п | Разделы | Кол-во часов | Темы | Кол-во часов | Характеристика видов деятельности учащихся | Основные направления воспитательной деятельности |
| 1. | Раздел 1.  Физическая культура как область знаний | В процессе урока | Правила Т.Б. при занятиях физической культурой |  | Раскрывают и объясняют понятия "физическая культура", "Физическая культура личности"; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности. Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Раскрывают особенности основных форм занятий физического воспитания школьников. | гражданское воспитание; патриотическое воспитание; духовно - нравственное воспитание; экологическое воспитание; ценности научного познания; |
| Организация мест занятий физической культурой |  |
| Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания |  |
| Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. |  |
| Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья |  |
| Оздоровительные занятия в режиме дня .Подвижные игры во время прогулки. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища |  |
| Идеалы и символика Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в их становлении |
| 2. | Раздел 2.  Физическое совершенствование.  Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 43 ч | Легкая атлетика | 11 ч | Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений,технику выполнения прыжка в длину с разбега,технику выполнения прыжка в высоту с разбега,технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности .Используют данные упражнения для развития выносливости. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований | физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;трудовое воспитание; |
| Кроссовая подготовка | 14 ч |
| Гимнастика | 9 ч |
| Самбо | 9ч |
| 3. | Раздел 3.  Спортивно-оздоровительная деятельность.  Спортивные игры. | 42 ч | 1. Баскетбол | 24ч | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности. Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; оценивают технику передвижений и владения мячом; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности. | эстетическое воспитание; физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; трудовое воспитание; |
| 1. Подвижные игры | 18ч |
| 4. | Раздел 2.  Физическое совершенствование.  Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 17ч | Кроссовая подготовка | 7ч | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности .Используют данные упражнения для развития выносливости.Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований | эстетическое воспитание; физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;трудовое воспитание;  ценности научного познания; |
| Легкая атлетика | 10ч |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 класс** | | | | | | |
| № п/п | Разделы | Кол-во часов | Темы | Кол-во часов | Характеристика видов деятельности учащихся | Основные направления воспитательной деятельности |
| 1. | Раздел 1.  Физическая культура как область знаний | В процессе урока | Правила Т.Б. при занятиях физической культурой |  | Раскрывают и объясняют понятия "физическая культура", "Физическая культура личности"; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности. Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Раскрывают особенности основных форм занятий физического воспитания школьников. | гражданское воспитание; патриотическое воспитание; духовно - нравственное воспитание; экологическое воспитание; ценности научного познания; |
| Организация мест занятий физической культурой |  |
| Общие представления об оздоровительных системах физического воспитанияФизическая культура как система регулярныхзанятий физическими упражнениями. |  |
| Самбо и ее лучшие представители. Развитие Самбо в России. |  |
| Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья |  |
| Оздоровительные занятия в режиме дня .Подвижные игры во время прогулки. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища |  |
| Идеалы и символика Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в их становлении. |
| 2. | Раздел 2.  Физическое совершенствование.  Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 43 ч | Легкая атлетика | 11 ч | Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений,технику выполнения прыжка в длину с разбега,технику выполнения прыжка в высоту с разбега,технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности .Используют данные упражнения для развития выносливости. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований | физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;трудовое воспитание; |
| Кроссовая подготовка | 14 ч |
| Гимнастика | 9 ч |
| Самбо | 9ч |
|  |  |
| 3. | Раздел 3.  Спортивно-оздоровительная деятельность.  Спортивные игры. | 42 ч | 1. Баскетбол | 24ч | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности. Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; оценивают технику передвижений и владения мячом; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности. | эстетическое воспитание; физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; трудовое воспитание; |
| 1. Подвижные игры | 18ч |
| 4. | Раздел 2.  Физическое совершенствование.  Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 17ч | Кроссовая подготовка  Легкая атлетика | 7ч  10ч | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности .Используют данные упражнения для развития выносливости.Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований | эстетическое воспитание; физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;трудовое воспитание;  ценности научного познания; |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Протокол заседания методического  объединения учителей начальных классов МБОУ СОШ №28 имени С.А.Тунникова  посёлка Мостовского  от «26» августа 2021 г. №1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.И. Демина | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УР  МБОУ СОШ №28  имени С.А.Тунникова  посёлка Мостовского  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.Бабина  «27» августа 2021г. |