

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Муниципальное образование Динской район

МАОУ МО Динской район СОШ №15 имени В.И. Гражданкина

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Жнец М. Н.

Протокол №1
от «28» августа 2023г.

Старцева А.Л.

Бычек И.П.

Приказ №404-О
от 31 «августа» 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
учебного предмета
«Физическая культура»**

для 1 – 4 классов

ФГОС НОО - 2009

п. Южный, 2023

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. **Программа разработана в соответствии с ФООП НОО**

-федеральным государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009г. № 373, в ред. приказа Минобрнауки России от 11.12.2020г. № 712);

Федеральная рабочая программа по учебному предмету физическая культура, включенная в содержательный раздел федеральной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 года № 370

с учётом УМК Физическая культура. А. П. Матвеева. 3 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев.- 6-е изд.-М.: Просвещение, 2021.

Личностные результаты

1. Патриотического воспитания

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

2. Гражданского воспитания

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

3. Духовно-нравственного воспитание

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

4 Эстетического воспитание

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

5 Физического воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

6 Трудового воспитание

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

7 Ценности научного познания

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.

8. Экологического воспитания

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета

«Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

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, гибкости).

Знания о физической культуре:

К концу 4 класса ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

К концу 4 класса ученик 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

К концу 4 класса ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

К концу 4 класса ученик получит возможность научиться:

- 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.

Физическое совершенствование

К концу 4 класса ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

К концу 4 класса ученик получит возможность научиться:

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

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.
-

3 класс

Личностные результаты

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.

Гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в 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.

Формирование культуры здоровья:

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

Экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике

Предметные результаты

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений. К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта; выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из

следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с

динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

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.

2.Содержание учебного предмета

В учебном плане МАОУ МО Динской район СОШ№5 имени А.П.Компанийца предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в **3 классе—68 ч**, в 4 классе— 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 371 ч на год обучения (1,2,4 по3 ч в неделю; 3 класс по 2 часа в неделю).

Содержание обучения в 3 классе.

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организуемые команды и приёмы.

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувирками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданиях.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

№ п\п	Разделы, темы	Количество часов				
		Авторская программа	класс			
			1	2	3	4
1	Знания о физической культуре		В процессе урока			
2	Способы физкультурной деятельности		В процессе урока и самостоятельных занятий			
3	Физическое совершенствование					
	Подвижные игры		17	18	27	42
	Гимнастика с основами акробатики		16	18	18	18
	Самбо**		34	34	-	-

	Легкоатлетические упражнения		18	18	18	21
	Кроссовая подготовка		14	14	5	21
	ИТОГО:	405	99	102	68	102

Таблица тематического распределения количества часов

*** Программа модуля «Самбо» разработана на основе программы авторов федеральной программы проекта «Самбо в школу», который предполагает введение самбо третьим часом при трех часах в неделю.

Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжная подготовка» на двигательную активность на свежем воздухе.

1 класс (99 часов)

Раздел 1. Знания о физической культуре 3 часа

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Ознакомление с нормами ГТО.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (самостоятельно)

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Раздел 3. Физическое совершенствование 96 часов

Легкоатлетические упражнения 18 часов

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Гимнастика с основами акробатики 16 часов

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Самбо 34 часа

ТБ и страховка во время занятий Единоборствами. 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.

Подвижные игры 17 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

Кроссовая подготовка 14 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Бег с преодолением препятствий.
5. Бег по пересеченной местности.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс (102 часа)

Раздел 1. Знания о физической культуре 3 часа

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). Ознакомление с нормами ГТО.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (самостоятельно)

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Раздел 3. Физическое совершенствование 99 часов

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):

Легкая атлетика 18 часов

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Самбо 34 часа

ТБ и страховка во время занятий Единоборствами. 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.

Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Подвижные игры 18 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Кроссовая подготовка 14 часов

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
 2. Равномерный медленный бег до 6 мин.
 3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
 4. Бег с преодолением препятствий.
 5. Бег по пересеченной местности.
- г) Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс (68 часа)

Раздел 1. Знания о физической культуре 3 часа

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). Ознакомление с нормами ГТО.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (самостоятельно)

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Раздел 3. Физическое совершенствование 99 часов

Легкоатлетические упражнения 18 час

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Бег до 60м. метания малого мяча, бег на выносливость до 5мин.

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижения и повороты на гимнастической скамейке.

Подвижные игры 27 часа

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

Кроссовая подготовка 5 час

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 7 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Бег с преодолением препятствий.
5. Бег по пересеченной местности.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс 102 часа

Раздел 1. Знания о физической культуре 3 часа

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Ознакомление с нормами ГТО.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (самостоятельно)

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Раздел 3. Физическое совершенствование 99 час

Легкоатлетические упражнения 21 час

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Высокий старт.

Стартовое ускорение.

Бег по дистанции

Финиширование.

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок на горку из гимнастических матов, на коня, козла. Вскок в упор стоя на коленях-соскок взмахом рук.;

Подвижные игры 42 часа

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

«Перестрелка», «Веселые старты», «Регбийные салки», «Салки с передачей мяча между водящими», «Салки вдвоем», «Салки втроем», «Салки в четверках», «Салки-пятнашки», «Пятнашки с городом», «Колдунчики», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2» «Осальить конкретного игрока», «Осаль в цепи последнего», «Штандр регбийным мячом», «Закрой игрока и перехвати передачу», «Пионербол двумя регбийными мячами», «Выполни заданное количество передач», «Ботва», «Регбийные рыбаки и рыбки»,

Кроссовая подготовка 21 час

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 8 мин.
3. Кросс до 1 км.
4. Бег с преодолением препятствий.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Бег в гору и с горы

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1 класс		102 часа			Основные направления воспитательной деятельности
Раздел	Количество часов	Темы	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	
Знания о физической культуре	3 часа	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Ознакомление с нормами ГТО. Возникновение физической культуры Режим дня и личная гигиена	В течение уч. года в процессе проведения уроков		1,2,5
Легкоатлетические упражнения	18 часов	Ходьба, бег и развитие координационных способностей (бег 15м, 30м). Ознакомление с нормами ГТО.	6	Осваивать технику бега и ходьбы различными способами посредством специально	1,4

				подобранных подвижных игр.	
		Навыки прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей (длина, высота).	6	Осваивать технику прыжков различными способами посредством специально подобранных подвижных игр.	1,4
		Навыки метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	6	Осваивать технику метаний различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать скорость по частоте сердечных сокращений.	1,4
Кроссовая подготовка	14час	Навыки бега и развитие выносливости, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Равномерный,	14	Проявлять выносливость при игре в подвижные игры. Осваиват	1,2,4,7

		<p>медленный бег 3-4мин. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</p> <p>Кросс по пересеченной местности до 1км</p> <p>Подвижные игры</p>		ь бег на выносливость.	
Гимнастика с элементами акробатики	16 часов	Общеразвивающие упражнения с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Строевые упражнения.	2	Различать и выполнять строевые команды . Осваивать технику гимнастических упр. Проявлять качества силы, координации, выносливости. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упр.	1,4
		Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	3		
		Висы и упоры и развитие координационных способностей	3		
		Навыки лазанья и перелезания, развитие координационных способностей и правильной осанки.	3		
		Навыки опорных прыжков, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	3		
		Навыки равновесия Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей.	2		
Подвижные игры	17 часов	Игры на совершенствование навыков бега,	6	Излагать правила и	1,4

		развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве.		условия проведения подвижных игр.	
		Игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, способностей к ориентированию в пространстве.	6	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	
		Игры на совершенствование навыков метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	5	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
Самбо	34 часа	Соблюдение техники безопасности на уроках самбо. Приобретение необходимых навыков по приемам самообороны различными способами.	24	Уметь применять приобретенные навыки в играх-заданиях.	1,2,4
		Подвижные игры ориентированные на данный вид единоборств	10	Демонстрировать мотивированность к урокам самбо.	

2 класс 102 часа					
Раздел	Количество часов	Темы	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре	3 часа	Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Ознакомление с нормами ГТО. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.	В течение уч. года в процессе проведения уроков		1,2,3,5,7
Легкоатлетические упражнения	18 часов	Ходьба, бег и развитие координационных способностей (бег 15м, 30м,) Ознакомление с нормами ГТО.	6	Осваивать технику бега и ходьбы различными способами по средством специально подобранных подвижных игр. Осваивать технику прыжков различными способами по средством специально подобранных подвижных игр. Осваивать технику метаний различными с Осваивать универсальны	1,4
		Навыки прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей (длина, высота).	6		
		Навыки метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	6		

				е умения контролировать скорость по частоте сердечных сокращений.	
Кроссовая подготовка	14час	Навыки бега и развитие выносливости, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Равномерный, медленный бег 3-4мин.	7	Проявлять выносливость при игре в подвижные игры. Осваивать бег на выносливость .	1,2,4,7
		Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Кросс по пересеченной местности до 1км	7		
Гимнастика с элементами акробатики	18 часов	Общеразвивающие упражнения с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Строевые упражнения.	2	Различать и выполнять строевые команды. Осваивать технику гимнастических упр. Проявлять качества силы, координации, выносливости . Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упр.	1,4
		Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	4		
		Висы и упоры и развитие координационных способностей	3		
		Навыки лазанья и перелезания, развитие координационных способностей и правильной осанки.	3		
		Навыки опорных прыжков, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	3		
		Навыки равновесия Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей.	3		
Подвижные	18часов	Игры на	6	Излагать	1,4

игры		совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.		правила и условия проведения подвижных игр.	
		Игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, способности к ориентированию в пространстве.	6	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
		Игры на совершенствование навыков метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	6		
Самбо	34 часа	Соблюдение техники безопасности на уроках самбо. Приобретение необходимых навыков по приемам самостраховки различными способами.	24	Уметь применять приобретенные навыки в играх-заданиях.	1,2,4
		Подвижные игры ориентированные на данный вид единоборств	10	Демонстрировать мотивированность к урокам самбо.	

3- класс 68 часов					
Раздел	Количество часов	Темы	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности

Знания о физической культуре	3 часа	Физическая культура у народов Древней Руси. Ознакомление с нормами ГТО. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений. Физическая нагрузка и ее влияние на ЧСС	В течение уч. года в процессе проведения уроков		1,2,3,7
Легкоатлетические упражнения	18 час	Овладение знаниями..Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега влияние бега на состояние человека, правила соревнований.	1	Осваивать технику бега и ходьбы различными способами по средством специально подобранных подвижных игр. Осваивать технику прыжков различными способами по средством специально подобранных подвижных игр. Осваивать технику метаний различными с Осваивать универсальные умения контролировать скорость по частоте сердечных сокращений.	1,4
		Ходьба и бег и развитие координационных способностей (бег 30м, 60м).	6		
		Навыки прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей (длина, высота).	7		
		Навыки метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	4		
Кроссовая подготовка	5 час	Навыки бега и развитие выносливости, развитие скоростно-силовых и координационных способностей, равномерный, медленный бег 5-8 мин.	2,5	Проявлять выносливость при игре в подвижные игры. Осваивать бег на выносливость	1,4,5
		Совершенствование	2,5		

		навыков бега и развитие выносливости. Кросс по пересеченной местности до 1км			
Гимнастика с элементами акробатики	18 часов	Общеразвивающие упражнения с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Строевые упражнения.	2	Различать и выполнять строевые команды. Осваивать технику гимнастических упр. Проявлять качества силы, координации, выносливости. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упр.	1,4
		Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	4		
		Висы и упоры и развитие координационных способностей	3		
		Навыки лазанья и перелезания, развитие координационных способностей и правильной осанки.	3		
		Навыки опорных прыжков, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	3		
		Навыки равновесия Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей.	3		
Подвижные игры	27 часов	Игры на совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	9	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимать	1,4
		Игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, способности к ориентированию в пространстве.	9		

		Игры на совершенствование навыков метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	9	адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
--	--	---	---	---	--

4 класс		102 часа			
Раздел	Количество часов	Темы	Количество часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре	3 часа	Современные Олимпийские игры. Органы чувств. Сердце и кровеносные сосуды. Органы дыхания и пищеварения. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим. Пробные нормативы комплекса ГТО.	В течение уч. года в процессе проведения уроков		1,2,3,7
Легкоатлетические упражнения	21 час	Овладение знаниями..Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега влияние бега на состояние человека, правила соревнований.	1	Осваивать технику бега и ходьбы различными способами по средством специально подобранных подвижных игр. Осваивать технику прыжков различными способами по	1,4
		Ходьба и бег и развитие координационных способностей (бег 30м, 60м).	6		
		Навыки прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей (Прыжки в	10		

		длину, высоту)		средством специально подобранных подвижных игр. Осваивать технику метаний различными с Осваивать универсальные умения контролировать скорость по частоте сердечных сокращений.	
		Навыки метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	4		
Кроссовая подготовка	21 час	Навыки бега и развитие выносливости, развитие скоростно-силовых и координационных способностей, равномерный, медленный бег 5-8 мин.	10	Проявлять выносливость при игре в подвижные игры. Осваивать бег на выносливость	1,4,5
		Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Кросс по пересеченной местности до 1км	11		
Гимнастика с элементами акробатики	18 часов	Общеразвивающие упражнения с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Строевые упражнения.	2	Различать и выполнять строевые команды. Осваивать технику гимнастических упр. Проявлять качества силы, координации, выносливости. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении	1,4
		Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	4		
		Висы и упоры и развитие координационных способностей	3		
		Навыки лазанья и перелезания, развитие координационных способностей и правильной осанки.	3		

		Навыки опорных прыжков, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	3	гимнастическ их упр.	
		Навыки равновесия Танцевальные упражнения и развитие координационных способностей.	3		