

**Муниципальное образование Крымский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 36 хутора Армянского
муниципального образования Крымский район**

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МБОУ СОШ №36 МО Крымский район
от « » августа, 2021 года протокол №1
Председатель _____



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

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

Количество часов: **405 ч**

Учитель: **Восканян Сергей Заурович**

Программа разработана в соответствии с **федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования,**
с учетом **примерной основной образовательной программы основного общего образования, примерной рабочей программы основного общего образования,**
с учетом **методического комплекта по физической культуре автор Лях В.И., М.: Просвещение, 2014 г.**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

1. 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.

2. 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.

3. Ценности научного познания:

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;
— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

4. 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.

5. 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.

Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание учебного предмета

1 класс (99 часов)

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.

Способы физической деятельности 3 часа

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.

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); Акробатические упражнения: упоры 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 по-пластунски; 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).

Легкая атлетика 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.

Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 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. Спортивная игра мини-футбол:
 - а) удары по мячу ногой.
 - б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
 - в) тактические действия в защите и нападении
 - г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры 7 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».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол 6 часов:

ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Волейбол 4 часов

Прием мяча с верха, передача через сетку, подача с низу. Игра в «Пионербол».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Подвижные игры с элементами спортивных игр: 18 часов

«Охотники и утки», «Третий лишни», «Два мороза», «Невод».

Традиционные казачьи игры: 6 часов

Игры. «Пристенки», «Игра в шапку», «В потайного», «Зевака» «Молчан», «Горилки», «Гуси» и др.

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

2 класс 102 часа

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).

Способы физической деятельности 3 часа

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 тел.

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.

Легкая атлетика 22 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.

Кроссовая подготовка, мини-футбол 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. Спортивная игра мини-футбол:
 - а) удары по мячу ногой.
 - б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
 - в) тактические действия в защите и нападении
 - г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры: 6 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».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол 6 часов:

специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол 6 часов:

подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Подвижные игры с элементами спортивных игр: 18 часов

Игры: «Невод», «Два мороза», «Салки», «Охотники утки».

Традиционные казачьи игры: 6 часов

«Пристенки», «Игра в шапку», «В потайного», «Зевака» «Молчан», «Горилки», «Гуси» и др.

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

3 класс 102 часа

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).

Способы физкультурной деятельности: 3 часа

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

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: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика: 22 часов

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Кроссовая подготовка, мини-футбол 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. Спортивная игра мини-футбол:
 - а) удары по мячу ногой.
 - б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
 - в) тактические действия в защите и нападении
 - г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

Подвижные игры: 6 часов

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».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: 6 часов:

Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: 6 часов

подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Подвижные игры с элементами спортивных игр: 18 часов

Игры: «Пионербол», «Перестрелка», «Салки», «Охотники утки».

Традиционные казачьи игры: 6 часов

«Пристенки», «Город», «В ногу», «Горилки», «Горячее место», «Перетяжка» и др.

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

4 класс 102 часа

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).

Способы физической деятельности 3 часа

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.

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 через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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 «вперед ноги».

Гимнастические упражнения на развитие гибкости, силы при подготовке сдачи норм ГТО.

Легкая атлетика 22 часов

1. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
2. Низкий старт.
3. Стартовое ускорение.
4. Финиширование.
5. Упражнения на развитие прыгучести, скорости при подготовке выполнения норм ГТО.

Кроссовая подготовка, мини-футбол 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. Спортивная игра мини-футбол:
 - а) удары по мячу ногой.
 - б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
 - в) тактические действия в защите и нападении
 - г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.
10. Развитие выносливости (норматив ГТО).

Подвижные игры с элементами спортивных игр: 18 часов

Игры: «Пионербол», «Перестрелка», «Салки», «Мяч капитану».

Баскетбол: 12 часов:

Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: 12 часов

Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3-4м и броски в цель. Игра по упрощенным правилам.

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

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Таблица тематического распределения часов

№	Разделы и темы	Количество часов					
		Примерная программа	Рабочая программа	Рабочая программа по классам			
				1	2	3	4
	Базовая часть	270	310	76	78	78	78
1	Знания о физической культуре		12	3	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности		12	3	3	3	3
3	Физическое совершенствование:		286	70	72	72	72
	-гимнастика с основами акробатики			16	18	18	18
	-легкая атлетика			18	22	22	22
	-кроссовая подготовка, мини-футбол			18	14	14	14
	-подвижные игры с элементами спортивных игр			18	18	18	18
	Вариативная часть	135	95	23	24	24	24
1	Подвижные игры			7	6	6	-
2	Баскетбол			4	6	6	12
3	Волейбол			6	6	6	12
4	Традиционные казачьи игры			6	6	6	-
	ИТОГО:	405	405	99	102	102	102

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	Темы	Количество часов по классам				Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
				1 кл	2 кл	3 кл	4 кл		
1.	Знания о физической культуре	12		3	3	3	3		1,2,3,4,5,6
			Физическая культура						
			Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма					Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий	
			Из истории физической культуры Возникновение первых					Пересказывать тексты по истории физической культуры.	

			соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII - XIX вв					Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека	
			Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.					Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений	
2	Самостоятельные игры и развлечения	4 ч	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр .Народные подвижные игры					Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	
	Физическое совершенствование	286ч		72	72	72	72		1.2,3,4,5,6,7
	Гимнастика	с 72ч		18	18	18	18		

	основами акробатики								
			Организирующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Движения и передвижения строем. 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 первый – второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Команды «Стано-					Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой! ».	

			вись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.						
			Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.					Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических	

								упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости	
	Лёгкая атлетика:	71ч							
			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					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	

		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 поворотом на 90, 180; с продвижением 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 одной ногой через плоские препятствия; через веревочку с 3 -4 шагов; через длинную неподвижную и				освоения. Де-монстрируют вариативное выполнение беговых упр-й. Применяют беговые упр-я для развития координаци-онных, скоростных спо-собностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по ЧСС Описывают 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	
--	--	---	--	--	--	--	--

			качающую-ся скакалку; многоразовые прыжки на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах 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 прыж-ков, развитие скоростно – силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. Прео-долению естественных пре-пятствий. Эстафеты с прыж-ками на одной ноге. Овладение навыками мета-ния, развитие скоростно – силовых и координационных способностей.				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	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			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				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	
--	--	--	--	--	--	--	--	--

			ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонталь-ные препятствия. Броски больших и малых мячей на дальность и в цель.					выполняют их.	
	Подвижные и спортивные игры –		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»					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	

			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 направления и скорости. Подбрасывание и подача мяча, прием и передача в волейболе. Подвижные игры на материале волейбола. Закрепление и совершенствование держания, ловли, пе-				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.	
--	--	--	---	--	--	--	--	--

			редачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. 1 – 2 классы Подвижные игры «Играй, иг-рай, мяч не теряй», «Мяч во-дящему», «У кого меньше мя-чей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». 3 – 4 классы Подвижные игры «Гонка мя-чей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч лов-цу», «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 – ганд бол», «Мини – волейбол»							
	ИТОГО	405		99	102	102	102			

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического объединения

учителей начальных классов

МБОУ СОШ №36

№1 от «__» августа 2021г. №1

_____И.Е.Клещева

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____Н.Е.Романова

от «__» августа 2021года