

Белореченский район г. Белореченск
муниципальное образование Белореченский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4
имени Михаила Андреевича Маренкова
города Белореченска МО Белореченский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 31 августа 2021 года протокол № 12
Председатель _____ Сторожев В.Н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) начальное общее образование, 1-4 классы

Количество часов 329

Учитель или группа учителей, разработчиков программы:

Андреева Евгения Николаевна - учитель начальных классов МБОУ СОШ 4,

Великая Юлия Андреевна - учитель начальных классов МБОУ СОШ 4,

Виравян Гаянэ Оганесовна - учитель начальных классов МБОУ СОШ 4,

Жубартович Юлия Владиславовна - учитель начальных классов МБОУ

СОШ 4, Кадацкая Надежда Николаевна - учитель начальных классов МБОУ

СОШ 4, Павлова Виктория Валентиновна - учитель начальных классов МБОУ

СОШ 4, Притула Надежда Александровна - учитель начальных классов МБОУ

СОШ 4.

Программа разработана в соответствии с ФГОС НОО

с учетом примерной рабочей программы начального общего образования по физической культуре, 2019 год.

с учетом УМК В.И. Лях «Физическая культура»: 1-4 классы. 2014 г.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

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

Планируемые 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. 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.

2. 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.

3. Духовно-нравственное воспитание:

— ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовнонравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;

пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. Эстетическое воспитание:

– формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

5. 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.

6. 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.

7. Трудовое воспитание:

– установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. 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.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и многое другое) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), т. е. способность:

- принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства её осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха - неуспеха учебной деятельности и конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути её 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 между сторонами посредством учёта их интересов 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 заключаются в способности:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе 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, корректиро-

вать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

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

Познавательные универсальные учебные действия заключаются в умении:

- определять понятия, обобщать и классифицировать материал, а также самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, проводить аналогии, устанавливать причинно-следственные связи, логически рассуждать, делать умозаключения (индуктивные, дедуктивные, по аналогии) и 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 состоят в способности:

- 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

Предметные результаты

В результате обучения на уровне начального общего образования школьники 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»; понимать значение 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 взаимосвязь занятий физической культурой с успешной учебной и трудовой деятельностью, укреплением здоровья и развитием физических качеств;

- определять понятие «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;

- подбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, ловкость, 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 приёмы самостраховки и страховки;
- осуществлять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- 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;
- эстетически красиво выполнять гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, волейбол и футбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной и авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы допускается для бесснежных районов РФ заменять тему «Лыжные гонки» на углублённое освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры». В то же время в отсутствии реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание» разрешается заменять его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями. Таким образом при планировании учебного материала настоящей программы темы «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое изучение содержания тем «Гимнастика», «Подвижные игры» и введен раздел «Кроссовая подготовка».

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. Равномерный, медленный бег, до 5-8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км без учёта времени.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКАЯ ТАБЛИЦА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
		57	68	102	102
1	Знания о физической культуре	В процессе урока		4	4
2	Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия			
3	Физическое совершенствование	57	68	98	98
3.1	Легкая атлетика	12	14	21	21
3.2	Кроссовая подготовка	10	12	21	21
3.3	Гимнастика с элементами акробатики	10	12	18	18
3.4	Подвижные игры	25	30	38	38
3.4.1	Подвижные игры на основе волейбола	10	12	10	10
3.4.2	Подвижные игры на основе баскетбола	9	12	20	20
3.4.3	Подвижные игры на основе футбола	6	6	8	8
4	Итого	57	68	102	102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСНОВАНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

1 Класс					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
Легкая атлетика	6	Ходьба и бег	4	Описывают технику выполнения ходьбы и бега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и бега. Применяют вариативные упражнения в ходьбе и беге для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы и бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Патриотическое воспитание; Гражданское воспитание; Ценности научное познание; Физическое воспитание; Экологическое воспитание;
		Прыжки, Бросок малого мяча	2	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	
Кроссовая подготовка	5	Бег по пересеченной местности	5	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	

Гимнастика	10	Акробатика. Строевые упражнения	4	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.	Духовно-нравственное воспитание; Эстетическое воспитание; Физическое воспитание; Экологическое воспитание
		Равновесие. Строевые упражнения	4	Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.	
		Опорный прыжок, лазание	2	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.	
Подвижные игры	25	Подвижные игры на основе волейбола	10	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в	Духовно-нравственное воспитание; Эстетическое воспитание; Ценности научного познания; Физическое воспитание; Трудовое воспитание; Экологическое воспитание

		Подвижные игры на основе баскетбола	9	процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	
		Подвижные игры на основе футбола	6		
Кроссовая подготовка	5	Бег по пересеченной местности	5	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Патриотическое воспитание; Гражданское воспитание; Ценности научное познание; Физическое воспитание; Экологическое воспитание;
Легкая атлетика	6	Ходьба и бег	3	Описывают технику выполнения ходьбы и бега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и бега. Применяют вариативные упражнения в ходьбе и беге для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы и бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	

		Бросок, малого мяча	3	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	
--	--	------------------------	---	--	--

2 Класс					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
Легкая атлетика	7	Ходьба и бег	4	Описывают технику выполнения ходьбы и бега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и бега. Применяют вариативные упражнения в ходьбе и беге для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы и бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Патриотическое воспитание; Гражданское воспитание; Ценности научное познание; Физическое воспитание; Экологическое воспитание;

		Прыжки, Метание	3	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	
Кроссовая подготовка	6	Бег по пересеченной местности	6	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
Гимнастика	12	Акробатика. Строевые упражнения	4	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.	Духовно-нравственное воспитание; Эстетическое воспитание; Физическое воспитание; Экологическое воспитание
		Висы. Строевые упражнения	4	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.	
		Опорный прыжок, лазание	4	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила	

				безопасности. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.	
Подвижные игры	30	Подвижные игры на основе волейбола	10	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Духовно-нравственное воспитание; Эстетическое воспитание; Ценности научного познания; Физическое воспитание; Трудовое воспитание; Экологическое воспитание
		Подвижные игры на основе баскетбола	12		
		Подвижные игры на основе футбола	8		
Кроссовая подготовка	6	Бег по пересеченной местности	6	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Патриотическое воспитание; Гражданское воспитание; Ценности научное познание; Физическое воспитание; Экологическое воспитание;
Легкая атлетика	7	Ходьба и бег	4	Описывают технику выполнения ходьбы и бега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и бега. Применяют вариативные упражнения в ходьбе и беге для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы и бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные	

				ошибки в процессе освоения.	
		Прыжки, Метание мяча	3	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	

3 Класс					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
Легкая атлетика	11	Ходьба и бег	5	Описывают технику выполнения ходьбы и бега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и бега. Применяют вариативные упражнения в ходьбе и беге для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы и бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Патриотическое воспитание; Гражданское воспитание; Ценности научного познание; Физическое воспитание; Экологическое воспитание;
		Прыжки	3	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	

				Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.	
		Метание мяча	3	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	
Кроссовая подготовка	14	Бег по пересеченной местности	14	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
Гимнастика	18	Акробатика. Строевые упражнения	6	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.	Духовно-нравственное воспитание; Эстетическое воспитание; Физическое воспитание; Экологическое воспитание
		Висы. Строевые упражнения	6	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.	
		Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	6	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.	

				Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.	
Подвижные игры	38	Подвижные игры на основе волейбола	10	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Духовно-нравственное воспитание; Эстетическое воспитание; Ценности научного познания; Физическое воспитание; Трудовое воспитание; Экологическое воспитание
		Подвижные игры на основе баскетбола	20		
		Подвижные игры на основе футбола	8		
Кроссовая подготовка	7	Бег по пересеченной местности	7	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Патриотическое воспитание; Гражданское воспитание; Ценности научного познания; Физическое воспитание; Экологическое воспитание;
Легкая атлетика	10	Ходьба и бег	4	Описывают технику выполнения ходьбы и бега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и бега. Применяют вариативные упражнения в ходьбе и беге для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы и бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	

		Прыжки	3	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.	
		Метание мяча	3	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	
Знания о физической культуре	4	Сердце и кровеносные сосуды	1	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, кроссовой подготовке, легкой атлетики, гимнастики, подвижных игр для укрепления сердца	Патриотическое воспитание; Гражданское воспитание; Ценности научного познания;
		Органы чувств	1	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей.	
		Мозг и нервная система	1	Получают представление о работе мозга и нервной системы	
		Органы Дыхания	1	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания	

4 Класс					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
Легкая атлетика	11	Ходьба и бег	5	Описывают технику выполнения ходьбы и бега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и бега. Применяют вариативные упражнения в ходьбе и беге для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы и бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Патриотическое воспитание; Гражданское воспитание; Ценности научного познание; Физическое воспитание; Экологическое воспитание;
		Прыжки	3	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.	
		Метание мяча	3	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	
Кроссовая подготовка	11	Равномерный бег по пересечённой местности	11	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
Гимнастика	18	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения	6	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений,	

		в равновесии		предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.	Духовно-нравственное воспитание; Эстетическое воспитание; Физическое воспитание; Экологическое воспитание
		Висы.	6	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.	
		Опорный прыжок, лазание по канату	6	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.	
Подвижные игры	38	Подвижные игры на основе волейбола	10	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со	Духовно-нравственное воспитание; Эстетическое воспитание; Ценности научного познания;

		Подвижные игры на основе баскетбола	20	сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Физическое воспитание; Трудовое воспитание; Экологическое воспитание
		Подвижные игры на основе футбола	8		
Кроссовая подготовка	10	Бег по пересеченной местности	10	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Патриотическое воспитание; Гражданское воспитание; Ценности научного познание; Физическое воспитание; Экологическое воспитание;
Легкая атлетика	10	Ходьба и бег	4	Описывают технику выполнения ходьбы и бега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и бега. Применяют вариативные упражнения в ходьбе и беге для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы и бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
		Прыжки	3	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.	
		Метание мяча	3	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа	

				разученных упражнений и выполняют их.	
Знания о физической культуре	4	Вода и питьевой режим	1	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода	Патриотическое воспитание; Гражданское воспитание; Ценности научного познания;
		Тренировка ума и характера	1	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.	
		Самоконтроль	1	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.	
		Первая помощь при травмах	1	Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи.	

Согласовано:

Протокол заседания
методического объединения
учителей начальных классов
МБОУ СОШ 4 № 6
от 31 августа 2021 г.

_____ Г.О. Вирабян

Согласовано:

Заместитель директора по УВР

_____ Л.Е. Шатова
«31» августа 2021 г.