

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1 им В.Г.Серова
г. Курганинска Курганинского района Краснодарского края

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 30.08.2022 года протокол № 1

Председатель педсовета

С.В.Павличенко

_____ подпись руководителя ОУ

Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

(указать предмет, курс, модуль)

Уровень образования (класс) начальное общее 1-4 класс

(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов 405

Составители: Ивченко Н.В, Стахеева С.В, Козлова Н.П, Лихобабина Л.А.

Программа разработана на основе: основной образовательной программы
(указать примерную или авторскую программу/программы,

начального общего образования МАОУ СОШ № 1 им.В.Г.Серова, в
издательство, год издания при наличии)

соответствии с примерной основной образовательной программой
начального общего образования (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15, в
редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015).

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

- выполнять оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы), общеразвивающие и корригирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать правила и нормы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе), способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний

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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать 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 ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ показатели физического развития (длины и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;

- Определять частоту дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями

Выпускник 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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 комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола);
(в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
 - преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
 - соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
 - наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
 - самостоятельной организации активного отдыха и досуга.
 - выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

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

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.

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.

1-2. Патриотическо-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.

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.

7. 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.

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.

Метапредметные результаты

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

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

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

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

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

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

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

демонстрировать уровень физической подготовленности

Учебные нормативы 1 класс.

	Контрольные нормативы	мальчики			девочки		
1	Челночный бег 3x10 м.	9,8	10,2	10,6	10,8	11,2	11,6
2	Бег 30 м. с высокого старта	6,8	7,2	7,6	6,9	7,3	7,78
3	Бег 1000 м.	без учета времени					
4	Многоскоки 8 прыжков	8,0	6,0	4,0	7,8	5,8	4,8
5	Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток	3	2	1	3	2	1
6	Подтягивание на перекладине	2	1	1	6	4	2
7	Кросс 1000 м.	без учета времени					

демонстрировать уровень физической подготовленности

Учебные нормативы 2 класс.

	Контрольные нормативы	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3x10 м.	10,2	10,6	11,0	10,4	10,8	11,5
2	Бег 30 м. с высокого старта	6,2	6,8	7,2	6,3	6,9	7,3
3	Бег 1000 м.	без учета времени					
4	Многоскоки 8 прыжков	9,0	7,0	5,0	8,8	6,8	4,8
5	Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток	3	2	1	3	2	1
6	Подтягивание на перекладине	3	2	1	8	6	4
7	Кросс 1000 м.	без учета времени					

демонстрировать уровень физической подготовленности

Учебные нормативы 3 класс.

	Контрольные нормативы	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3x10 м.	9,1	9,8	10,4	9,6	10,4	11,0

2	Бег 30 м. с высокого старта	5,7	6,2	7,0	5,8	6,3	7,2
3	Бег 1500 м.	без учета времени					
4	Многоскоки 8 прыжков	12,5	9,0	6,0	12,1	8,8	5,0
5	Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток	4	3	1	4	3	1
6	Подтягивание на перекладине	4	2	1	13	8	6
7	Кросс 1500 м.	без учета времени					

демонстрировать уровень физической подготовленности
Учебные нормативы 4 класс.

Контрольные нормативы		мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 60 м.	10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,2
2	Бег 2000 м.	без учета времени					
3	Прыжок в длину	300	260	220	260	220	180
4	Прыжок в высоту	100	90	80	95	90	80
5	Метание мяча	27	22	18	17	15	12
6	Подтягивание на перекладине	5	3	2	14	9	7
7	Кросс 2000 м.	без учета времени					

Направления проектной деятельности:

- Физическая культура – залог здоровья;
- Я и мои танцы;
- Туризм – это здоровый образ жизни.
- Мир спорта моими глазами;
- Мой любимый вид спорта;
- От чего зависит частота пульса?;
- Семейные традиции: папа, мама, я — спортивная семья;
- Утренняя гигиеническая гимнастика в моей жизни;
- Физкультминутки на уроках;
- Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам.

Результатом проектной деятельности станут рисунки, презентации, доклады учеников.

2.Содержание учебного предмета, курса.

1) 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.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

2) Способы физической 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 ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ (длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств, ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (ГИБКОСТИ, СИЛЫ, БЫСТРОТЫ). 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).

3) Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (распоряжение правительства Российской Федерации от 30.06.2014г. №1165-р.)

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые 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.

Простейшие акробатические упражнения: СТОЙКИ, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, повороты и ПЕРЕВОРОТЫ, кувырки, (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)

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 доупора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, стойки, перемахи, упоры, наскоки и соскоки

Гимнастическая комбинация. Например, из вися 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: опорный прыжок (наскок), лазание по канату, акробатика

(рекомендуется обратить особое внимание на соблюдение техники безопасности, дисциплины на уроке);

с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах). ЭЛЕМЕНТЫ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ И ТАНЦЕВ. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая 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: выполнение прыжка в длину с места (рекомендуется)

давать больше подводящих упражнений, упражнений, способствующих развитию скоростно-силовых качеств, акцентировать внимание на технике выполнения прыжка);

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.

Учитывая специфику южного региона и в связи с тем что на нашей территории нет устойчивого снежного покрова в зимнее время, часы отведенные на изучения темы «Лыжная подготовка» в рабочей программе заменены на изучение темы «Кроссовая подготовка».

Кроссовая подготовка. Передвижение по слабопересеченной местности; бег в равномерном темпе в чередовании с ходьбой, кросс до 1000 м. Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.

Подвижные и спортивные игры. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом.

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 кроссовой подготовки: эстафеты в передвижении по дистанции, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: в 1–3 классах – обращать внимание на техническое выполнение заданий (соблюдение правил игры), в 4-х классах (подвижные игры с элементами спортивных) – акцентировать внимание на технике ловли и передачи мяча двумя руками;

Футбол: футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164); удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: баскетбол (мини-баскетбол) - ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча.(абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164) специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости). Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр). Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини-футбол), баскетбол (мини-баскетбол). Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры.(в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы:

Тема, содержание курса	Количество часов	Тема	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
	405		99	102	102	102		
1. Знания о физической культуре	16		4	4	4	4		
		Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	1	1	1	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе Раскрывают историю ВФСК (ГТО)	7. Ценности научного познания.
		Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	1	1	1	Руководствуются основными правилами предупреждения травматизма при занятиях физическими упражнениями. Руководствуются правилами профилактики травматизма.	7. Ценности научного познания.

						<p>В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи.</p> <p>Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы.</p> <p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>	
		Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.	1			<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.</p> <p>Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня.</p>	1-2 .Патриотическо-патриотическое воспитание.
		Из истории физической культуры. История развития	1		1	Объясняют смысл символики и ритуалов	7. Ценности научного познания.

		физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.				Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр. Устанавливают связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Анализируют ответы своих сверстников.	
		Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.	1		1	Определяют физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств(силы, ловкости, быстроты, гибкости и выносливости). Характеризуют основные физические качества. Выполняют упражнения на развитие физических качеств	1-2 .Патриотическо-патриотическое воспитание.
		Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.		1		Характеризуют физическую подготовку и ее связь с развитием основных физических качеств. Анализируют ответы своих сверстников.	1-2 .Патриотическо-патриотическое воспитание.
		Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1		1	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма Характеризуют основные	1-2 .Патриотическо-патриотическое воспитание.

							<p>части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p>Характеризуют величину физической нагрузки и ее влияние на работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности.</p>	
			4	4	4	4		

2. Способы физической деятельности	16	<p>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).</p>	1	1	1	1	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня. Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур.</p>	7. Ценности научного познания.
		<p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ (длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств, ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ (ГИБКОСТИ, СИЛЫ, БЫСТРОТЫ). Измерение частоты сердечных</p>	2	2	2	2	<p>Узнают правила измерения индивидуальных показателей физического развития Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями для укрепления сердца. Учатся измерять частоту сердечных сокращений.</p>	<p>1-2 .Патриотическо-патриотическое воспитание. 7. Ценности научного познания.</p>

		сокращений во время выполнения физических упражнений.						
		Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1	1	1	1	Знакомятся с правилами организации и проведения подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.	1-2 .Патриотическо-патриотическое воспитание. 7. Ценности научного познания.
			91	94	94	94		
3. Физическое совершенствование	373	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.					Раскрывают понятие «физические, способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника.	1-2 .Патриотическо-патриотическое воспитание. 7. Ценности научного познания.
		Спортивно-оздоровительная деятельность. «Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду					Выполняют упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7—10 лет. Выполняют тестовые нормативы	1-2 .Патриотическо-патриотическое воспитание. 7. Ценности научного познания.

	и обороне» (ГТО)» (распоряжение правительства Российской Федерации от 30.06.2014г. №1165-р.)					предусмотренные Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	
	<p>Легкая атлетика. <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. <i>Прыжковые упражнения:</i> выполнение прыжка в длину с места (рекомендуется давать больше подводящих упражнений, упражнений, способствующих развитию скоростно-силовых качеств, акцентировать внимание на технике выполнения прыжка); на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на</p>	21	21	21	21	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>	<p>1-2 .Патриотическо-патриотическое воспитание. 7. Ценности научного познания.</p>

		дальность.				<p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют</p>	
--	--	------------	--	--	--	--	--

						вариативное выполнение метательных упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	
	<p>Гимнастика с основами акробатики. <i>Организуящие команды и приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. <i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Простейшие акробатические упражнения: СТОЙКИ, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, повороты и ПЕРЕВОРОТЫ, кувырки, (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164) <i>Акробатические комбинации.</i> Например: 1)</p>	18	18	18	18	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических</p>	<p>1-2 .Патриотическо-патриотическое воспитание. 7. Ценности научного познания.</p>

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 доупора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, стойки, перемахи, упоры, наскоки и соскоки

Гимнастическая комбинация. Например, из вися 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: опорный прыжок (наскок), лазание по канату, акробатика(рекомендуется обратить особое внимание на соблюдение техники безопасности, дисциплины на уроке); с разбега через

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.

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, соблюдают правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в

гимнастического козла.
Гимнастические упражнения прикладного характера.
Прыжки со скакалкой.
Прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах).
ЭЛЕМЕНТЫ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ И ТАНЦЕВ.
Передвижение по гимнастической стенке.
Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.
Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастической стенке, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастической стенке, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.
Различают строевые команды.
Точно выполняют строевые приемы.
Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

						<p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Соблюдают правила безопасности</p>	
	<p>Кроссовая подготовка. Передвижение по слабопересеченной местности; бег в равномерном темпе в чередовании с ходьбой, кросс до 1000 м. Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.</p>	18	18	18	18	<p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к кроссовой подготовке.</p> <p>Описывают технику передвижения по слабопересеченной местности.</p> <p>Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Варьируют способы передвижения по дистанции в зависимости от особенностей пересеченной местности.</p> <p>Применяют передвижение по дистанции для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со</p>	<p>1-2 .Патриотическо-патриотическое воспитание.</p>

						<p>сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения по дистанции, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом свежем воздухе. Используют кроссовую подготовку в организации активного отдыха</p>	
	<p>Подвижные и спортивные игры. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом. <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. <i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. <i>На материале кроссовой подготовки:</i> эстафеты в передвижении по дистанции, упражнения на выносливость и координацию. <i>На материале спортивных игр:</i> в 1–3 классах – обращать внимание на техническое выполнение</p>	34	37	37	37	<p>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. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей. Применяют правила подбора одежды для</p>	1-2 .Патриотическо-патриотическое воспитание.

<p>заданий (соблюдение правил игры), в 4-х классах (подвижные игры с элементами спортивных) – акцентировать внимание на технике ловли и передачи мяча двумя руками;</p> <p><i>Футбол:</i> футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164); удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Баскетбол:</i> баскетбол (мини-баскетбол) - ведение мяча на месте, ведение мяча в движении шагом, передачи мяча.(абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164) специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры.</p> <p>Физические упражнения с</p>					<p>занятий на открытом воздухе, соблюдают правила безопасности</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре</p>	
--	--	--	--	--	---	--

	<p>предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости). Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр). Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини-футбол), баскетбол (мини-баскетбол). Тактические действия в защите и нападении. Учебно-тренировочные игры. (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N 164)</p>						
--	---	--	--	--	--	--	--

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО
учителей начальных классов

от _____ августа 2022 года

_____ Стахеева С.В.

Подпись руководителя МО Ф.И

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Жукова А.А.

30 августа 2022 года

