

Краснодарский край, Красноармейский район, станица Полтавская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №4

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

МБОУ СОШ №4

от 30.08.2021 года протокол №1

Председатель _____ Титов В.Н.

руководителя ОУ _____
Подпись
Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс):

начальное общее образование (1-4 классы)

Количество часов: 405

Учитель: Голубев Ю.С., учитель физической культуры

Программа разработана в соответствии ФГОС НОО,

с учетом примерной программы начального общего образования по физической культуре.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися 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.

Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития

физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

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

Ценности научного познания:

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

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея,

категория, которые используются в естественнонаучных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

— вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

— строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

— организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;

— проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

— продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

— конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);
 - контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
 - предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
 - проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяют: полученные знания, освоенные обучающимися умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» и сенситивного периода развития детей возраста начальной школы виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические

упражнения:

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

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

— туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у

обучающихся определённых умений.

Раздел : Знания о физической культуре

1 класс

1) различать знания о физической культуре:

— основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
— формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке);

— знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями на материале основной гимнастики:

— выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и

при ходьбе;

- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения со стандартными значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

— участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных ролевых играх с заданиями на выполнение движений под музыку, изображение движением или гимнастическим упражнением (элементом гимнастического упражнения) типовых движений одушевлённых предметов; выполнять игровые задания; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

— осваивать технику выполнения физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег; упражнения основной гимнастики на эффективное развитие физических качеств (гибкость, координация), увеличение подвижности суставов и эластичности мышц;

— осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

— осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны на 90°; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 90° в обе стороны);

— осваивать способы игровой деятельности.

2 класс

1) Знания о физической культуре:

— описывать технику выполнения изученных гимнастических, акробатических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития своих физических качеств: гибкости, координации, быстроты;

- кратко излагать историю рождения Олимпийских игр и развития олимпийского движения, физической культуры; излагать общее представление о ГТО; характеризовать умение плавать, выполнять общеразвивающие гимнастические упражнения как жизненно важный навык человека; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье-формирующими физическими упражнениями, в том числе упражнениями основной гимнастики:

— выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

— уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастные категории для их эффективного развития;

— принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

— составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

— участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики,

пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

— демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

3 класс

1) Знания о физической культуре:

— представлять и описывать структуру международного олимпийского движения в мире, структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

— выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснить связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

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

— описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

— формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

— называть сенситивные периоды эффективного развития следующих физических качеств: гибкости,

координации, быстроты; силы; выносливости;

— характеризовать показатели физического развития;

— различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота);

— выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

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

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

— проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

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

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений с элементами акробатики для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важные навыки двигательной деятельности человека, такие как построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; умения выполнять перекаты, повороты, прыжки и т. д.;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию — и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с элементами подводящих упражнений с использованием гимнастических предметов (мяч, скакалка) и без их использования;
 - осваивать универсальные умения при выполнении серии поворотов на 90° и 180° ; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков

в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

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

4 класс

1) Знания о физической культуре:

— определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

— называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

— понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

— формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

— характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

— знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость);

- называть виды спорта, которыми согласно государственному стандарту спортивной подготовки могут начинать заниматься дети в возрасте от 6 лет.

2) Способы физической деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д.;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

— осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

— моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

— осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

— осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

— принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

— осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

— осваивать технику выполнения физических упражнений прикладной направленности;

— осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности, специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать технику выполнения упражнений основной гимнастики на развитие силы;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания, выполнять плавание на время и определённую дистанцию;
- описывать и демонстрировать технику специальных физических упражнений начальной подготовки по видам спорта (на выбор);
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику прыжков толчком с одной ноги (попеременно), колено вперёд, разножка; технику поворотов (в разные стороны) на 180° и 360° , техника равновесия (попеременно на каждой ноге) — нога вперёд, назад, в сторону;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат /

полушпагат, мост (из различных положений по выбору), стойка на руках);

— осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

— моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;

— моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

— осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

— осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

— осваивать технические действия из спортивных игр.

2. Содержание учебного предмета физическая культура

1 класс

1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(5 часов)

- Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
- Ходьба ,бег ,прыжки, лазанье, ползание, ходьба, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
- Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической

культурой, разминка, подготовка инвентаря.

- Физические упражнения , их влияние на организм.
- Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть.

2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (1ЧАС)

- Составление режима дня.
- Подбор упражнений для физкультминуток

3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (93 ЧАСА)

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

- 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.

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность - 93 часа.

3.2.1. Легкая атлетика - 40 часов

- **Беговые упражнения** : с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения ("змейкой", "по кругу", "спиной вперед"), челночный бег ,высокий старт с последующим стартовым ускорением от 10 до 15 м.; бег-30 м. Кроссовая подготовка : чередование бега и ходьбы, равномерный , медленный бег до 3-6

минут, кросс по слабопересеченной местности, преодоление естественных препятствий , правильное дыхание во время длительного бега, развитие выносливости - **20 часов**.

- **Прыжковые упражнения** : на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; прыжки в длину с места и высоты; прыгивание и запрыгивание; по разметкам- **10 часов**.
- **Броски** : метание малого мяча на дальность с места и разбега; метание мяча и цель ; метание мяча на заданное расстояние; большого мяча (1 кг) на дальность разными способами - **10 часов**

3.2.2. Гимнастика с основами акробатики: 16 часов

- *Освоение общеразвивающих упражнений без предметов.* Основные положения и движения рук, ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации(комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности . Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой , набивным мячом(1 кг), обручем , флажками, - **2 часа**.
- *Освоение строевых упражнений* . Основная стойка ; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг ; перестроение 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 на указанные ориентиры ; команда " На два(четыре) шага разомкнись! " - **2 часа**.
- *Освоение акробатических упражнений* . Группировка ; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперед ; стойка на лопатках согнув ноги ; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев ; кувырок в сторону - **3 часа**

- *Освоение висов и упоров.* Упражнения в вися стоя и лежа, в вися спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног, вис на согнутых руках; подтягивание в вися лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в вися на канате - **2 часа.**
- *Освоение навыков лазанья и перелазания.* Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, перелазание через гимнастическое бревно (высота до 60 см.), лазанье по канату - **3 часа.**
- *Освоение навыков в опорных прыжках.* Перелазание через гимнастического коня - **1 час**
- *Освоение навыков равновесия.* Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической, по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейке - **2 часа.**
- *Освоение танцевальных упражнений.* Шаг с прыжком; приставные шаги; шаг галопа в сторону - **1 час.**

3.2.3. Подвижные и спортивные игры- 37 часов.

На материале легкой атлетики : прыжки, бег , метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту - **(12 часов)**

" Два мороза ", "Пятнашки" , " Зайцы, сторож и Жучка", " Бег сороконожек", " Вызов номеров", " К своим флажкам", "Зайцы в огороде", " Удочка", " Прыгающие воробушки", " Волк во рву", " Кто дальше бросит", " Точный расчет", "Круговая эстафета". ма

На материале гимнастики с основами акробатики : игровые задания с использованием строевых упражнений , упражнений на внимание , силу , ловкость и координацию. " Становись-разойдись" ; "Смена мест"; " У медведя во бору" ; " Бой петухов" ; "Совушка " ; " Альпинисты" - **(6 часов)**

На материале спортивных игр - **(19 часов).**

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.

" Мяч водящему" , " Школа мяча" , " Мяч в корзину", "Попади в обруч", " Передача мячей в колоннах", " Передал -садись".

Волейбол : подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища ; прием и передача мяча ; подвижные игры на материале волейбола : " Волна", " У кого меньше мячей", " Неудобный бросок", "Мяч через сетку", " Вышибалы через сетку".

3.2.6 Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов , предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом " Готов к

труду и обороне" (ГТО)- в содержании соответствующих разделов программы.

3.2.7 Общеобразовательные упражнения- в содержании соответствующих разделов программы

2 класс

1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ(5 часов)

- Физическая культура как часть общей культуры личности
- Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой , разминка, подготовка инвентаря.
- Зарождение Олимпийских игр.
- Правила предупреждения травматизма во время занятий , подбор одежды , обуви и инвентаря.
- Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости , гибкости и равновесия.

2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ(2 часа)

- Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.
- Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.
- Измерение длины и массы тела.
- Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (95 часов)

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

- 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

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность - 95 часов

3.2.1 Легкая атлетика - 39 часов

- **Беговые упражнения :** ходьба по счет , на носках, на пятках, по разметкам ; сочетание различных видов ходьбы и бега ; с высоким подниманием бедра , прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения ("змейкой", "по кругу", " спиной вперед"), из разных исходных положений ; челночный бег; высокий старт с последующим стартовым ускорением от 10 до 20 м., бег - 30 м.

Кроссовая подготовка : Чередование бега и ходьбы, равномерный , медленный бег до 3-6 минут , кросс по слабопересеченной местности , преодоление естественных препятствий , правильное дыхание во время длительного бега, развитие выносливости - **17 часов.**

- **Прыжковые упражнения :** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением ; спрыгивание и запрыгивание ; прыжки в длину с места , разбега прыжки в высоту, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам - **10 часов.**

3.2.2. Гимнастика с основами акробатики : 16 часов

- *Освоение общеразвивающих упражнений.* Основные положения и движения рук , ног , туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног , туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности- **2 часа.**
- *Освоение строевых упражнений.* Основная стойка ; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг ; перестроение 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 ; передвижение в колонне по одному на *указанные* ориентиры; команда " На два (четыре) шага разомкнись!" - **2 часа.**
- *Освоение акробатических упражнений.* Группировка ; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях . Кувырок вперед ; стойка на лопатках согнув ноги ; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев ; кувырок в сторону - **3 часа.**
- *Освоение висов и упоров.* Упражнения в вися стоя и лежа, в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, вис на согнутых руках; подтягивание в вися лежа согнувшись , то же из седа ноги врозь и в вися на канате - **2 часа.**
- *Освоение навыков лазания и перелазания.* Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях ; подтягивание лежа на животе по

горизонтальной скамейке ; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками ; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, перелезание через гимнастическое бревно(высота до 60 см), лазанье по канату- **3 часа.**

- *Освоение навыков в опорных прыжках.* Перелезание через гимнастического коня - **1 час.**
- *Освоение навыков равновесия.* Стойка на носках , на одной ноге(на полу и гимнастической скамейке) ; ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне(60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки по бревну ; перешагивание через набивные мячи и их переноска ; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки -**2 часа.**
- *Освоение танцевальных упражнений.* Шаг с прискоком; приставные шаги ; шаг галопа в сторону - **1 час.**

3.2.3. Подвижные и спортивные игры - 40 часов

На материале легкой атлетики : прыжки , бег, метания и броски ; упражнения на координацию , выносливость и быстроту -(**12 часов**).

"К своим флажкам" , "Пятнашки" , "Зима-лето" , "Бег сороконожек" , " Гуси-лебеди" , "Лиса и куры" , " Удочка" , " По кочкам" , " Волк во рву" , " Кто дальше бросит" , " Метко в цель" , "Точный расчет".

На материале гимнастики с основами акробатики : игровые задания с использованием строевых

упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость, и координацию- **(5 часов)**.

"Становись - разойдись"; "Смена мест"; "Бой петухов"; "Цапли на болоте"; "Альпинисты".

На материале спортивных игр - 23 часа.

Футбол : удар по неподвижному и катящемуся мячу ; остановка мяча ; ведение мяча ; подвижные игры на материале футбола : "Метко в цель" ; "Слалом с мячом".

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

"Играй ,играй, мяч не теряй" , "Мяч водящему", "У кого больше мячей", "Школа мяча" , "Мяч в корзину" , "Попади в обруч" , "Мяч соседу" , "Бросок мяча в колонне".

Волейбол : подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища ; прием "Волна", "Неудобный бросок", "Вышибалы через сетку" .

3.2.6 Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов , предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом " Готов к труду и обороне" (ГТО) - в содержании соответствующих разделов программы.

3.2.7 Общеразвивающие упражнения - в содержании соответствующих разделов программы.

3 класс

1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5 ЧАСОВ)

- Правила ТБ при занятиях физической культурой . Организация мест занятий физической культурой , разминка , подготовка инвентаря , выбор одежды и обуви .
- Зарождение физической культуры на территории Древней Руси .
- Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
- ГТО - путь к здоровью.
- Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.

2. Способы физкультурной деятельности (2 часа)

- Правила составления комплексов ОРУ , упражнения на развитие различных мышечных групп , упражнения с предметами .
- Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.
- Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
- Игры и развлечения в зимнее время года.
- Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (95 часов)

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

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

- Развитие физических качеств.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Профилактика утомления.
- Комплексы дыхательных упражнений
- Гимнастика для глаз.

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность - 95 часов

3.2.1 Легкая атлетика -39 часов

- **Овладение техникой бега.** Бег с ускорением от 30 до 40 м.; совершенствование направления движения, с преодолением препятствий ; челночный бег ; бег с ускорением , бег -60 м., эстафетный бег - **9 часов.**
- **Кроссовая подготовка :** Овладение техникой длительного бега. Равномерный, медленный бег до 4 мин.; бег по слабопересеченной местности до 1000 м;
развитие выносливости ; равномерный бег, чередующийся с ходьбой, равномерный 6-минутный бег; техника кроссового бега , преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции -**18 часов.**
- **Овладение техникой прыжка в длину , с места и разбега;** прыжки через длинную скакалку; прыжки через короткую скакалку; овладение техникой прыжка в высоту ; по разметкам - **6 часов.**
- **Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность;**
метание мяча 150 г с места и на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на

дальность и заданное расстояние ; бросок набивного мяча , метание мяча на заданное расстояние - **6 часов.**

3.2.2. Гимнастика с основами акробатики : 16 часов.

- Освоение общеразвивающих упражнений с предметами - **1 час.**
- Освоение строевых упражнений .Команды "Шире шаг!", " Чаще шаг!", "Реже!", " На первый-второй рассчитайтесь!"; построение в две шеренги ; перестроение из двух шеренг в два круга ; передвижение по диагонали, противходом , "змейкой". Команды " Становись!" , " Смирно!", " Вольно!"; рапорт учителю ; 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 - **2 часа.**

- *Освоение акробатических упражнений.* Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой ; 2-3 кувырка вперед ; стойка на лопатках ; "мост" из положения лежа на спине - **3 часа.**

- *Освоение висов и упоров.* Вис завесом ; вис на согнутых руках согнув ноги ; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися - **2 часа.**

- *Освоение навыков лазанья и перелазанья.* Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях , в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками по гимнастической стенке ; по канату ,перелазание через бревно,

коня. Лазанье по канату в три приема ; перелазание через препятствия - **3 часа.**

- *Освоение навыков в опорных прыжках* . Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня , козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук - **2 часа.**
- *Освоение навыков равновесия*. Ходьба приставными шагами ; приседание и переход в упор присев , упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках ; повороты прыжком на 90 градусов и 180 градусов ; опускание в упор стоя на колене (правом , левом)-

2 часа.

- Освоение *танцевальных упражнений*. Шаги галопа и польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов ; русский медленный шаг. I и II позиции ног ; сочетание шагов галопа и польки в парах ; элементы народных танцев - **1 час .**

3.2.3. Подвижные и спортивные игры - 40 часов.

На материале легкой атлетики : прыжки, бег , метания и броски ; упражнения на координацию, выносливость и быстроту - **9 часов**

" Прыжки по полосам" , " Волк во рву" , "Удочка" , " Пустое место", " Зима-лето", " По кочкам", " Кто дальше бросит", "Метко в цель" , " Точный расчет".

На материале гимнастики с основами акробатики:

игровые **задания** с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу , ловкость и координацию.

" Парашютисты", " Догонялки на марше", " Увертывайся от мяча"- (**3 часа**).

На материале спортивных игр : " Гонка мячей по кругу", " Вызови по имени", " Овладей мячом" , " Подвижная цель",

" Мяч ловцу", " Охотники и утки", " Снайперы", " Игры с ведением мяча", " Борьба за мяч" , " Перестрелка" , " Не давай мяч водящему" , " Эстафеты с ведением и бросками мяча" ,

" Мяч в корзину" , " Передал -садись", " Попади в обруч", "Школа мяча", " Мотоциклисты", " Мини-баскетбол", " Мини-футбол" , варианты игры в футбол, мини- волейбол.- (**28 часов**)

Футбол : удар по неподвижному и катящемуся мячу ; остановка 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.

Подвижные игры разных народов.

3.2.6 Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов , предусмотренных Всероссийским Физкультурно-оздоровительным комплексом " Готов к труду и обороне"

(ГТО) - в содержании соответствующих разделов программы.

3.2.7 Общеразвивающие упражнения- в содержании соответствующих разделов программы.

4 Класс

1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5 часов)

- Правила ТБ при занятиях физической культурой.

Организация мест занятий физической культурой , разминка , подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

- Современное олимпийское движение.
- влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.

Кубанские олимпийцы и паралимпийцы.

- История появления Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса " Готов к труду и обороне".
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ **(2 часа)**

- Измерение показателей основных физических качеств .Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести ,ловкости.
- Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.
- Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)
- Игры и развлечения в зимнее время года.
- Игры и развлечения в летнее время года.
- Подвижные игры с элементами спортивных игр

3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ(95часов)

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельности (в процессе уроков)

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

Развитие физических качеств . Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления .

Комплексы дыхательных упражнений . Гимнастика для глаз.

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность-95 часов.

3.2.1. Легкая атлетика -39 часов.

- **Овладение техникой бега;** бег из различных исходных положений , с изменением направления движения , с преодолением препятствий ; челночный бег ; бег- 60 м., эстафетный бег ; бег с ускорением от 30 до 40 м. - **9 часов.**
- **Овладение техникой прыжка в длину с места и с разбега ;**прыжки через длинную скакалку; прыжки через короткую скакалку; овладение техникой прыжка в высоту; прыжки с высоты ; по разметкам - **6 часов.**
- **Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность ;** метание мяча 150м с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор на дальность и заданное расстояние - **6 часов.**
- **Кроссовая подготовка :** овладение техникой длительного бега ; равномерный, медленный бег до 4

мин; бег по слабопересеченной местности до 1000 м.; развитие выносливости ; равномерный бег чередующийся с ходьбой ;равномерный 6- минутный бег ; техника кроссового бега, преодоление препятствий различными способами; бег по дистанции

- 18 часов.

3.2.2. Гимнастика с основами акробатики : 16 часов.

- *Освоение общеразвивающих упражнений с предметами -1 час.*

- *Освоение строевых упражнений . Команды " Шире шаг" , " Чаще шаг !", " Реже! ",*

" На первый-второй рассчитайсь! " ; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга ; передвижение по диагонали, "змейкой ". Команды " Становись !", " Равняйся!", " Смирно!", "Вольно !"; рапорт учителю ; повороты кругом на месте ;расчет по порядку ; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четырев движении с поворотом - 2 часа ;

- *Освоение акробатических упражнений. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой ; 2-3 кувырка вперед ; стойка на лопатках ; "мост" из положения лежа на спине - 3 часа.*

- *Освоение висов и упоров. Вис завесом ; вис на согнутых руках согнув ноги ; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в виси , поднимание ног в виси - 2 часа;*

- *Освоение навыков лазанья и перелазания. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, на животе, подтягиваясь руками ; по канату ; перелазание через бревно , коня. Лазанье по канату в три приема ; перелазание через препятствия - 2 часа ;*

- *Освоение навыков в опорных прыжках.* Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла ; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук- **3 часа** ;
- *Освоение навыков равновесия .* Ходьба приставными шагами ; ходьба по бревну (высота до 1 м.); повороты на носках и одной ноге ; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев ,упор стоя на колене ,сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; прыжком на 90 градусов и 180 градусов ; опускание в упор стоя на колене (правом, левом)- **2 часа.**
- *Освоение танцевальных упражнений.* Шаги галопа и польки в парах ;сочетание изученных танцевальных шагов ;русский медленный шаг. I и II позиции ног ;сочетание шагов галопа и польки в парах ; элементы народных танцев - **1 час.**

3.2.3. Подвижные и спортивные игры- 40 часов.

На материале легкой атлетики : прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту - **(10 часов).**

" Прыжки по полосам", "Пустое место", "Белые медведи", "Зима-лето", "Пятнашки", "Космонавты", "По кочкам", "Кто дальше бросит", "Метко в цель", " Точный расчет".

На материале гимнастики с основами акробатики : игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу , ловкость и координацию. "Переправа с препятствиями", "Быстрое перестроение", " Придумай сам " (**3 часа**)

На материале спортивных игр : " Гонка мячей по кругу", " Овладей мячом", " Подвижная цель", " Слалом с мячом", "Охотники и утки" , " Снайперы", "Игры с ведением мяча", "Перестрелка", "Мини-

баскетбол", "Мини-футбол", " 10 передач", " Не давай мяч водящему", "Эстафеты с ведением и бросками мяча", "Мяч в корзину", "Передал- садись", "Школа мяча", " Мотоциклисты", " Пять бросков", варианты игры в футбол , мини -волейбол- (**27 часов**)

Футбол : удары по неподвижному и катящемуся ; 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

3.2.6 Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-оздоровительным комплексом " Готов к труду и обороне"(ГТО) - в содержании соответствующих разделов программы.

3.2.7 Общеразвивающие упражнения - в содержании соответствующих разделов программы.

3. Тематическое планирование

№ п /	Разделы, темы	Количество часов (уроков)		Универсальные учебные действия	Основные направления воспитательной
		Рабо чая	Рабочая программа по классам		

п		прог рам- ма	1 кл.	2 кл.	3кл.	4 кл.		деятельности
1	Раздел: Знания о физическо й культуре Физическа я культура ; -Из истории физическо й культуры ; - Физически е упражнени я.	20	5	5	5	5	Познавательные: знать историю возникновения физической культуры и спорта, определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными играми, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма , выявлять различие в основных способах передвижения человека, определять ситуации , требующие применения правил предупреждения травматизма, определять состав спортивной одежды, в зависимости от	Патриотическое воспитание

							<p>времени года и погодных условий.</p> <p>Регулятивные : формулировать и удерживать учебную задачу, осуществлять действия по образцу и заданному правилу , находить необходимую информацию.</p> <p>Коммуникативные : работать в группе , устанавливать рабочие отношения , слышать и слушать друг друга.</p>	
2	Раздел. Способы физкультурной деятельности : - самостоят	7	1	2	2	2	<p>Познавательные : правильно оценивать свое самочувствие и контролировать как организм справляется с физическими нагрузками ; определять основные показатели физического развития и</p>	

<p>ельные занятия ; - самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью ; - самостоятельные игры и развлечения.</p>						<p>физических способностей и выявлять их прирост в течении учебного года ; оформлять дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния, использовать подвижные игры для активного отдыха.</p>	
---	--	--	--	--	--	--	--

3	Физическое совершенствование	378	93	95	95	95		
3 1	Физкультурно-оздоровительная деятельность : - комплексы физических упражнений для утренней зарядки , физкультминутки, занятий по	В процессе урока	В процессе урока			<p>Познавательные : уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, зарядка , оздоровительные мероприятия , подвижные игры и т.д).</p> <p>Регулятивные : формировать умение планировать , контролировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации ; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Физическое воспитание	

<p>профилактике и коррекции нарушений осанки ; - комплексы упражнений на развитие физических качеств ; - комплексы дыхательных упражнений ; - гимнастика для глаз.</p>			<p>Коммуникативные : уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности , адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	
--	--	--	---	--

3 · 2	Спортивно - оздоровит ельная деятельно сть	378	9 3	95	95	95		Физическое воспитание
3 · 2 · 1	Легкая атлетика : -беговые упражнени я ; - прыжковы е упражнени я ; - броски; - метание ; - длительны й бег ; - кросс ,	157	4 0	39	39	39	Познавательные : усваивать основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объяснять их назначение; описывать и осваивать технику беговых упражнений , прыжков и метаний; усваивать правила соревнований в беге , прыжках и метаниях; выбирать индивидуальный темп передвижений , контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные : конструктивно разрешать	Физическое воспитание

	ходьба, бег с препятствиями.					конфликты посредством интереса сторон и сотрудничества ; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, . Регулятивные : адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих. Уметь планировать , контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
3 . 2 . 2	Гимнастика с основами акробатики и : - общеразвивающие	64	1 6	16	16	16	Познавательные: описывать и осваивать технику выполнения акробатических упражнений, упражнений на снарядах ,на узкой опоре , упражнений в лазании и перелазании, опорных прыжков , танцевальных упражнений, общеразвивающих	Физическое воспитание

<p>упражнения ; -строевые упражнения ; - акробатические упражнения ; -висы и упоры; -опорный прыжок; - упражнения в равновесии; - танцеваль</p>						<p>упражнений с предметами и без предметов , различать и выполнять строевые команды. Коммуникативные : конструктивно разрешать конфликты посредством интереса сторон и сотрудничества; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности,. Регулятивные : адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.</p>	
---	--	--	--	--	--	---	--

	ные упражнения.							
3 2 3	Подвижные и спортивные игры : на материале гимнастики с основами акробатики ; -на материале легкой атлетике; -на материале	157	3 7	40	40	40	<p>Познавательные: описывать технику игровых действий и приемов , осваивать их самостоятельно; организовывать и проводить подвижные игры.</p> <p>Коммуникативные : взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности.</p> <p>Регулятивные : овладевать способностью сохранять и принимать цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p>	Физическое воспитание

	спортивны х игр ; футбол, баскетбол, волейбол.						
3 · 2 · 4	Плавание	-----	- - - - - -	----- -- --	----- -- --		
3 · 2 · 5	Лыжные гонки	-----	- - - - - -	----- -- --	----- -- --		
3	Подготовк	в	(в содержании		Используют	разнообразные	Физическое

<p>. 2 . 6</p>	<p>а к соревнова тельной деятельно сти и выполнен ию видов испытаний (тестов) и нормативо в , предусмот ренных Всероссий ским Физкульту рно- оздоровит ельным комплексом</p>	<p>содер жани и соотв етств ующ их разде лов прог рамм ы</p>	<p>соответствующих разделов программы)</p>	<p>формы и виды физической деятельности при подготовке к выполнению нормативов и испытаний(тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса ГТО.</p>	<p>воспитание</p>
------------------------	--	--	--	--	-------------------

	м " Готов к труду и обороне" (ГТО).				
3 . 2 . 7	Общеразвивающие упражнения	в содержании и соответствующих их разделов программы	(в содержании соответствующих разделов программы)	<p>Познавательные : описывать технику выполнения общеразвивающих упражнений , осваивать их самостоятельно.</p> <p>Коммуникативные : взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной деятельности.</p> <p>Регулятивные : овладевать способностью сохранять и принимать цели и задачи учебной деятельности , поиска средств ее осуществления.</p>	Физическое воспитание
Итого:	405 часов	405 часов			

Направления проектной деятельности обучающихся

1 класс

1. Спорт в жизни моей семьи.

2 класс

1. Забытые русские народные игры.

3 класс

2. Значение режима дня для школьника.

4 класс

1. Главный путь к здоровью - спорт.
2. Мой любимый вид спорта.

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной 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. На основании методических рекомендаций для образовательных организаций Краснодарского края о преподавании учебного предмета

" Физическая культура" в 2018-2019 учебном году, в подраздел

" Спортивно - оздоровительная деятельность" дополнен темой

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

Раздел " Знания о физической культуре" дополнен темой " Что такое ГТО? "

Изменения, внесенные в текст программы, взятой за основу при написании рабочей программы :

№	Изменения	Обоснование
1	Исключение некоторых тем, не являющихся обязательными для изучения обучающимися: "лыжные	В соответствии с САНПИН : температурный режим Краснодарского края (средние плюсовые температуры зимой) не

гонки" и " плавание" заменены на углубленное освоение тем "гимнастика ", " подвижные и " спортивные игры" и раздел легкой атлетики "кроссовая подготовка ".	позволяют проводить лыжную подготовку. Материальная база школы не позволяет проводить изучение темы "плавание"
---	--

Работа с учащимися , отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе.

(Из письма Минобразования России от 31.10.2003 г. № 13-51-263/123 " Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой" и методических рекомендаций Министерства образования и науки РФ от 30.05.2012 г. № МД - 583 /19 " Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой , обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья ").

" При выставлении текущей отметки обучающимся СМГ необходимо соблюдать особый такт , быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоритических и практических знаний , а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании достижений по физической культуре учащихся должен быть сделан

на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей при самых незначительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся, выставляется положительная отметка. Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков ,умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре. Старательно выполнял задания учителя , овладевал доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или коррекционной гимнастики , необходимыми знаниями в области физической культуры ".

" Согласовано "

Протокол заседания
методического объединения
учителей физической культуры
МБОУ СОШ № 4
№ 1 от _____ 2021 г.

" Согласовано "

Заместитель директора по УВР
_____ Барачина А.И
_____ 2021 г.

