

Муниципальное образование город Краснодар
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар средняя общеобразовательная
школа № 20 имени Павла Гюляева

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от 30.09.2022 г. года протокол №1

Председатель _____ /Е.П.Лякишева/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По Физической культуре _____
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) начальное 2-4 е классы
(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов 306

Учитель Дериев Сергей Владимирович _____

Программа разработана в соответствии и на основе: Авторской программы доктора педагогических наук В. И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Лях. 1-4 классы: учеб. Пособие для общеобразоват. Организаций / В.И.Лях. – 5-е изд.-М.: Просвещение,2016. 64 с.

(указать ФГОС. ПООП. УМК. авторскую программу/программы. издательство, год издания)

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения. Примерной программы начального общего образования по физической культуре, Авторской программы доктора педагогических наук В. И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Лях. 1-4 классы: учеб. Пособие для общеобразоват. Организаций / В.И.Лях. – 5-е изд.-М.: Просвещение,2016. _64сс учетом межпредметных и внутрипредметных связей. Программа направлена на достижение планируемых результатов, реализацию программы формирования универсальных учебных действий.

Предусмотрено, что в связи с климатическими условиями в Краснодарском крае лыжная подготовка заменяется кроссовым бегом, а «Плавание» при отсутствии бассейна в МБОУ СОШ №20 заменяется подвижными играми. Согласно приказу министерства образования, науки и молодежной политике Краснодарского края от 10.06.2021 №1930 «О реализации Всероссийского проекта «самбо в школу в 2021-2022 учебном году». Все часы перераспределены в раздел «Подвижные и Спортивные игры», «Легкая атлетика (и кроссовая подготовка)», Элементы единоборств «Самбо». Раздел самбо взят из Примерной рабочей программы учебного модуля «самбо» в рамках третьего урока в неделю по Учебному предмету «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих проект «самбо в школу» начального, основного и среднего общего образования.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

Воспитательные задачи

- 1- Гражданское воспитание.
- 2- Патриотическое воспитание.
- 3- Духовное нравственное воспитание детей на основе Российских традиционных ценностей.
- 4- Эстетическое воспитание. Приобщение детей к культурному наследию.
- 5- Ценности научного познания.
- 6- Физическое воспитание и формирование культуры здоровья.
- 7- Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение детей.
- 8- Экологическое воспитание.

2 класс

Называть, описывать и раскрывать:

- Значение физической нагрузки и способы её регулирования;

- Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- Характеризовать исторические вехи развития отечественного движения великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

Уметь;

- Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- Выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- Организовывать и соблюдать правильный режим дня;

Личностные результаты

- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- Развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

Метапредметные результаты

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

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;

3 класс

Называть, описывать и раскрывать:

- Физическая культура народов разных стран
- История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью.
- Значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- Связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной;
- Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью; Измерение длины и массы тела, Оценка основных двигательных качеств. Простые двигательные тесты

Уметь:

- Проводить занятия физической культурой с использованием физических упражнений оздоровительной направленности;
- Выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол, гандбол и волейбол;
- Составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- Проводить занятия физической культурой с использованием физических упражнений оздоровительной направленности;
- Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Личностные результаты

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

Метапредметные результаты

- 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;

Предметные результаты

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

4 класс

Называть, описывать и раскрывать:

- История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны;
- Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр
- Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

Уметь:

- Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него планы проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- Подсчитывать частоту, сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- Участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе, гандболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- Оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов;
- Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Личностные результаты

- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- 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 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).

3. Содержание учебных предметов

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

Акробатические комбинации. Например, 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор

присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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 вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр. Индивидуальные и групповые упражнения с мячом

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

Баскетбол (мини баскетбол): специальные передвижения без мяча; ведение мяча на месте и в движение; прием и передача мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

Командные (игровые) виды спорта: Футбол (мини футбол), баскетбол (мини баскетбол). Тактические действия в защите и нападения. Учебно-тренировочные игры.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных организаций автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2016).

Таблица примерного тематического распределения часов.

Распределение темы	Количество часов (уроков)				
	Рабочая программа по классам				
	класс				
Разделы программы		2	3	4	Всего часов
Знания о физической культуре:		3	2	2	7
Организация здорового образа жизни		1	2	1	4
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью		1	1	1	3
Физкультурно-оздоровительная деятельность		1	1	2	4
Спортивно-оздоровительная деятельность, прикладное-ориентированная физическая деятельность. общеразвивающие упражнения физическая подготовка. Подвижные и спортивные игры Гимнастика с основами акробатики Легкая атлетика (и кроссовая подготовка) Единоборства (самбо)	В процессе урока				
		24	25	25	24
		14	13	13	40
		25	24	24	73
		34	34	34	102
Итого		102	102	102	306

4. Тематическое планирование

Класс 2					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Воспитательные задачи
Знания о физической культуре:	3	Олимпийские игры. История появления олимпийских игр	1	П. –раскрывать понятия «физическая культура». Объяснять смысл символики и ритуалов Р. – Устанавливать связь между развитием физических качеств и систем организма. К. – давать ответы на вопросы. Анализировать ответы своих сверстников.	2 6
		Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями.	1		
		Строение тела, Основные формы движения.	1	П. –раскрывать понятия «строение тела». Объяснять строения тела Р. – Устанавливать связь между развитием физических качеств и систем организма. К. – давать ответы на вопросы. Анализировать ответы своих сверстников	6
Организация здорового образа жизни	1	Требования к одежде для занятия спортом на улице.	1	П. – понятие о режиме дня, правильном питании и личной гигиене. Р. – связь между личной гигиеной и здоровьем человека. К. – давать ответы на вопросы. Анализировать ответы своих сверстников	6
Наблюдение за физическим	1	Тестирование физических	1	П. – уметь определять свое самочувствия	6

развитием и физической подготовленностью		способностей.			
Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Физические упражнения для физкультминуток.	1	<p>Познавательные - уметь описывать технику выполнения упражнений, осваивать самостоятельно.</p> <p>Регулятивные - выявлять и устранять характерные ошибки, демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки.</p> <p>Коммуникативные -Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений соблюдая правила безопасности</p>	6
Спортивно-оздоровительная деятельность, прикладно - ориентированная физическая деятельность.					
Легкая атлетика (и кроссовая подготовка)	25	Обучение бегу на короткие дистанции.	5	<p>Познавательные – Описывать разные виды ходьбы.</p> <p>Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения.</p> <p>Регулятивные -демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Коммуникативные- взаимодействовать со сверстниками и родителями во время пеших прогулок. Регулятивные - демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.</p> <p>Познавательные - знать понятие о команде «Старт, финиш», усваивать правила соревнований в беге</p>	6
		Обучение техники	5	Познавательные -уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно,	6

		прыжков.		<p>выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные–демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. -применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. 6Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. - включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Познавательные - простейшие правила соревнований по прыжкам. Личностные –формирование уважительного отношения к культуре других народов.</p>	
		Обучение техники метания теннисного мяча.	5	<p>Познавательные - описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные –демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей контролируя физическую нагрузку по ЧСС. Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности. Познавательные -включать метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Усваивать простейшие правила соревнований по метанию. Личностные –развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	6
		Кроссовая	10	<p>Познавательные - уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать</p>	6

		подготовка (лыжная подготовка заменяется на кроссовую подготовку в связи с погодными условиями)		правила соревнований в кроссовом беге. Выявлять и устранять характерные ошибки. Регулятивные – С помощью теста оценивать собственное выполнение требований к одежде и обуви. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные – Давать ответы на вопросы к рисункам. Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Личностные – развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
Гимнастика с основами акробатики	14	Обучение техники Группировке, перекатам, кувырок.	3	Познавательная -Описывать состав и содержание ОРУ с предметами и составлять комбинации из числа разученных предметов, Регулятивные -предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности. Познавательные -Описывать технику на гимнастических снарядах предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Установить связь между развитием физических качеств и органами чувств. Регулятивные -Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений. Объяснять роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовки, для развития силы, гибкости и координации движения. Демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях. Демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения. Коммуникативные -Осуществлять страховку и само-страховку при выполнении акробатических упражнений.	6 4
		Обучение техники упражнений «Мост», «Стойка на лопатках».	2		
		Обучение техники лазанию и висам.	4		
		Обучение упражнения на бревне и гимнастической	4		

	лавочке.		<p>П. – получать представление о работе органов дыхания. К. – выполнять со сверстниками упражнения на разные виды дыхания.</p> <p>Познавательные-Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать последовательность упражнений акробатических комбинаций. Описывать технику упражнений в лазанье и перелезание, составлять комбинации из выученных элементов.</p> <p>Личностные - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.</p> <p>Коммуникативные -Осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении.</p> <p>Познавательные -Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании, в висах.</p> <p>Регулятивные -предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности</p> <p>Познавательные -Описывать и осваивать технику упражнений на гимнастическом бревне, на гимнастической скамейке.</p> <p>Регулятивные -составлять комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Познавательные -описывать и осваивать технику опорных прыжков и осваивать её, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Коммуникативные - Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках.</p> <p>Регулятивные - Анализировать их технику выполнения. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка. Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка в условиях учебной деятельности.</p> <p>Личностные – развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других</p>	
	Обучение танцевальных упражнений «Шаг галопа», «Польки».	1		

				людей. Познавательные -Осваивать технику танцевальных упражнений предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Личностные –формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Коммуникативные -Оказывать помощь сверстникам в освоение новых танцевальных упражнений. Познавательные -Описывать технику танцевальных упражнений.	
Подвижные игры и подвижные игры с элементами спортивных игр	23	С элементами футбола	7	Познавательные -описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Коммуникативные -организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в футбол и в мини-футбол в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	6
		С элементами Баскетбола	7		
		С элементами волейбола	3		

		Подвижные игры	6	<p>Соблюдать правила безопасности. Регулятивные - осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Личностные – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Познавательные -Описывать технику игровых действий и приёмов.</p> <p>Регулятивные -Осваивать их самостоятельно, выявлять устранять ошибки.</p> <p>Коммуникативные -Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры.</p> <p>Регулятивные - Осуществлять судейство.</p> <p>Коммуникативные–взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Регулятивные-Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Использовать подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Личностные –формирование осознания командного чувства.</p> <p>Регулятивные-Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных способностей. Использовать подвижные игры для активного отдыха.</p>	
--	--	----------------	---	--	--

Элементы единоборств (самбо)	34	Основы страховки и борцовских элементов.	20	<p>Познавательная-Описывать состав и содержание ОРУ специальной разминки самбистов.</p> <p>Регулятивные-предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности.</p>	6 2
		Подвижные игры с элементами единоборств	14	<p>Познавательные-Описывать технику само страховки, захватов, выведения из равновесия, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Регулятивные-Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений. Объяснять роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Использовать различные упражнения для самостоятельных занятий физической подготовки, для развития силы, гибкости и координации движения. Демонстрировать развитие силы при занятиях борьбой.</p> <p>Коммуникативные-Осуществлять страховку и само-страховку при выполнении борцовских упражнений.</p> <p>П. – получать представление о работе органов дыхания. К. – выполнять со сверстниками упражнения на разные виды дыхания.</p> <p>Познавательные -описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки.</p> <p>Коммуникативные-организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры с элементами борьбы в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>	
	102		102		

Класс 3					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Воспитательные задачи
Знания о физической культуре:	2	Физическая культура народов разных стран.	1	<p>П. –раскрывать понятия «физическая культура». Объяснять смысл символики и ритуалов</p> <p>Р. – Устанавливать связь между развитием физических качеств и систем организма.</p> <p>К. – давать ответы на вопросы. Анализировать ответы своих сверстников.</p>	2 6
		Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями.	1	<p>П. –раскрывать понятия «строение тела». Объяснять строения тела</p> <p>Р. – Устанавливать связь между развитием физических качеств и систем организма.</p> <p>К. – давать ответы на вопросы. Анализировать ответы своих сверстников</p>	6
Организация здорового образа жизни	2	Правильное питание. Режим питания.	1	<p>П. – понятие о режиме дня, правильном питании и личной гигиене.</p> <p>Р. – связь между личной гигиеной и здоровьем человека.</p> <p>К. – давать ответы на вопросы. Анализировать ответы своих сверстников</p>	6
		Правила личной гигиены.	1		
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1	Оценка основных двигательных качеств. Простые двигательные тесты.	1	П. – уметь определять свое самочувствия	6
Физкультурно-	1	Физические	1	Познавательные - уметь описывать технику выполнения	6

<p>оздоровительная деятельность</p>		<p>упражнения для утренней гигиенической гимнастики</p>		<p>упражнений, осваивать самостоятельно. Регулятивные - выявлять и устранять характерные ошибки, демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки. Коммуникативные -Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений соблюдая правила безопасности</p>	
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность, прикладно - ориентированная физическая деятельность.</p>					
<p>Легкая атлетика (и кроссовая подготовка)</p>	<p>24</p>	<p>Обучение бегу на короткие дистанции.</p>	<p>5</p>	<p>Познавательные – Описывать разные виды ходьбы. Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения. Регулятивные -демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные- взаимодействовать со сверстниками и родителями во время пеших прогулок. Регулятивные - демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Познавательные - знать понятие о команде «Старт, финиш», усваивать правила соревнований в беге</p>	<p>6</p>
		<p>Обучение техники прыжков.</p>	<p>5</p>	<p>Познавательные -уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные–демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. -применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения,</p>	<p>6</p>

				контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. - включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Познавательные - простейшие правила соревнований по прыжкам. Личностные –формирование уважительного отношения к культуре других народов.	
		Обучение техники метания теннисного мяча.	5	<p>Познавательные - описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Регулятивные –демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей контролируя физическую нагрузку по ЧСС.</p> <p>Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Познавательные -включать метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Усваивать простейшие правила соревнований по метанию.</p> <p>Личностные –развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	6
		Кроссовая подготовка (лыжная подготовка заменяется на кроссовую подготовку в	9	<p>Познавательные - уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге. Выявлять и устранять характерные ошибки. Регулятивные – С помощью теста оценивать собственное выполнение требований к одежде и обуви. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по частоте сердечных сокращений.</p>	6

		связи с погодными условиями)		Коммуникативные –Давать ответы на вопросы к рисункам. Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Личностные – развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
Гимнастика с основами акробатики	13	Обучение техники Группировке, перекатам, кувырок.	3	Познавательная -Описывать состав и содержание ОРУ с предметами и составлять комбинации из числа разученных предметов, Регулятивные -предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности. Познавательные -Описывать технику на гимнастических снарядах предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Установить связь между развитием физических качеств и органами чувств. Регулятивные -Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений. Объяснять роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовки, для развития силы, гибкости и координации движения. Демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях. Демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения. Коммуникативные -Осуществлять страховку и самостраховку при выполнении акробатических упражнений. П. – получать представление о работе органов дыхания. К. – выполнять со сверстниками упражнения на разные виды дыхания. Познавательные -Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать последовательность упражнений акробатических комбинаций. Описывать технику упражнений в лазанье и перелезание,	6 4
		Обучение техники упражнений «Мост», «Стойка на лопатках».	2		
		Обучение техники лазанию и висам.	3		
		Обучение упражнения на бревне и гимнастической лавочке.	1		
		Обучение техники опорного	3		

		прыжка		составлять комбинации из выученных элементов.	
		Обучение танцевальных упражнений «Шаг галопа», «Польки».	1	<p>Личностные - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.</p> <p>Коммуникативные -Осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении.</p> <p>Познавательные -Осваивать технику упражнений в лазанье и перелазании, в висах.</p> <p>Регулятивные -предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности</p> <p>Познавательные -Описывать и осваивать технику упражнений на гимнастическом бревне, на гимнастической скамейке.</p> <p>Регулятивные -составлять комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Познавательные -описывать и осваивать технику опорных прыжков и осваивать её, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Коммуникативные - Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках.</p> <p>Регулятивные - Анализировать технику выполнения. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка. Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка в условиях учебной деятельности.</p> <p>Личностные – развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Познавательные -Осваивать технику танцевальных упражнений предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Личностные –формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Коммуникативные -Оказывать помощь сверстникам в</p>	

				освоение новых танцевальных упражнений. Познавательные -Описывать технику танцевальных упражнений.	
Подвижные игры и подвижные игры с элементами спортивных игр	25	С элементами футбола	6	Познавательные -описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Коммуникативные -организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в футбол и в мини-футбол в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Регулятивные - осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять	6
		С элементами Баскетбола	6		
		С элементами гандбола	3		
		С элементами Волейбола	4		

		Подвижные игры	6	<p>активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Личностные–формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Познавательные -Описывать технику игровых действий и приёмов.</p> <p>Регулятивные -Осваивать их самостоятельно, выявлять устранять ошибки.</p> <p>Коммуникативные -Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры.</p> <p>Регулятивные - Осуществлять судейство.</p> <p>Коммуникативные–взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Регулятивные-Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Использовать подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Личностные –формирование осознания командного чувства.</p> <p>Регулятивные-Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных способностей. Использовать подвижные игры для активного отдыха.</p>	
--	--	----------------	---	---	--

Элементы единоборств (самбо)	34	Основы страховки и борцовских элементов. Подвижные игры с элементами единоборств	34	<p>Познавательная-Описывать состав и содержание ОРУ специальной разминки самбистов.</p> <p>Регулятивные-предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности.</p> <p>Познавательные-Описывать технику само страховки, захватов, выведения из равновесия, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Регулятивные-Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений. Объяснять роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Использовать различные упражнения для самостоятельных занятий физической подготовки, для развития силы, гибкости и координации движения. Демонстрировать развитие силы при занятиях борьбой.</p> <p>Коммуникативные-Осуществлять страховку и само-страховку при выполнении борцовских упражнений.</p> <p>П. – получать представление о работе органов дыхания. К. – выполнять со сверстниками упражнения на разные виды дыхания.</p> <p>Познавательные -описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки.</p> <p>Коммуникативные-организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры с элементами борьбы в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>	6 2
	102		102		

Класс 4					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Воспитательные задачи
Знания о физической культуре:	2	Возрождение олимпийских игр. Важнейшие символы олимпийских игр.	1	<p>П. –раскрывать понятия «физическая культура». Объяснять смысл символики и ритуалов</p> <p>Р. – Устанавливать связь между развитием физических качеств и систем организма.</p> <p>К. – давать ответы на вопросы. Анализировать ответы своих сверстников.</p> <p>П. –раскрывать понятия «строение тела». Объяснять строения тела</p>	6 2
		Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1	<p>Р. – Устанавливать связь между развитием физических качеств и систем организма.</p> <p>К. – давать ответы на вопросы. Анализировать ответы своих сверстников</p>	
Организация здорового образа жизни	1	Причины утомления. Понятие о массаже, его функции	1	<p>П. – понятие о режиме дня, правильном питании и личной гигиене.</p> <p>Р. – связь между личной гигиеной и здоровьем человека.</p> <p>К. – давать ответы на вопросы. Анализировать ответы своих сверстников</p>	6

Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	1	Оценка состояния дыхательной системы.	1	П. – уметь определять свое самочувствия	6
Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	Способы передвижения человека.	1	Познавательные - уметь описывать технику выполнения упражнений, осваивать самостоятельно. Регулятивные - выявлять и устранять характерные ошибки, демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки. Коммуникативные -Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения упражнений соблюдая правила безопасности	6
		Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	1		
Спортивно-оздоровительная деятельность, прикладно - ориентированная физическая деятельность.					
Легкая атлетика (и кроссовая подготовка)	24	Обучение бегу на короткие дистанции.	5	Познавательные – Описывать разные виды ходьбы. Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения. Регулятивные -демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками и родителями во время пеших прогулок. Регулятивные - демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Коммуникативные -	6

				<p>взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.</p> <p>Познавательные - знать понятие о команде «Старт, финиш», усваивать правила соревнований в беге</p>	
		Обучение техники прыжков.	5	<p>Познавательные - уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные – демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. - включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Познавательные - простейшие правила соревнований по прыжкам. Личностные – формирование уважительного отношения к культуре других народов.</p>	6
		Обучение техники метания теннисного мяча.	5	<p>Познавательные - описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные – демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей контролируя физическую нагрузку по ЧСС.</p> <p>Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Познавательные - включать метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Усваивать</p>	6

				<p>простейшие правила соревнований по метанию.</p> <p>Личностные –развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	
		Кроссовая подготовка (лыжная подготовка заменяется на кроссовую подготовку в связи с погодными условиями)	9	<p>Познавательные - уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге. Выявлять и устранять характерные ошибки. Регулятивные – С помощью теста оценивать собственное выполнение требований к одежде и обуви. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные–Давать ответы на вопросы к рисункам. Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.</p> <p>Личностные – развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>	6
Гимнастика с основами акробатики	13	Обучение техники Группировке, перекатам, кувырок.	3	<p>Познавательная-Описывать состав и содержание ОРУ с предметами и составлять комбинации из числа разученных предметов,</p> <p>Регулятивные-предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности.</p> <p>Познавательные-Описывать технику на гимнастических снарядах предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Установить связь между развитием физических качеств и органами чувств.</p> <p>Регулятивные-Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений. Объяснять роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Использовать гимнастические</p>	6 4
		Обучение техники упражнений «Мост», «Стойка на лопатках».	2		
		Обучение	3		

		техники лазанию и висам.		<p>упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовки, для развития силы, гибкости и координации движения. Демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях. Демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения.</p> <p>Коммуникативные-Осуществлять страховку и самостраховку при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>П. – получать представление о работе органов дыхания. К. – выполнять со сверстниками упражнения на разные виды дыхания.</p> <p>Познавательные-Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать последовательность упражнений акробатических комбинаций.</p> <p>Описывать технику упражнений в лазанье и перелезание, составлять комбинации из выученных элементов.</p> <p>Личностные - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.</p> <p>Коммуникативные -Осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении.</p> <p>Познавательные -Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании, в висах.</p> <p>Регулятивные -предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности</p> <p>Познавательные -Описывать и осваивать технику упражнений на гимнастическом бревне, на гимнастической скамейке.</p> <p>Регулятивные -составлять комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Познавательные -описывать и осваивать технику опорных прыжков и осваивать её, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Коммуникативные - Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках.</p>	
		Обучение упражнения на бревне и гимнастической лавочке.	1		
		Обучение техники опорного прыжка	3		
		Обучение танцевальных упражнений «Шаг галопа», «Польки».	1		

				<p>Регулятивные - Анализировать их технику выполнения. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка. Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка в условиях учебной деятельности.</p> <p>Личностные – развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Познавательные -Осваивать технику танцевальных упражнений предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Личностные –формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Коммуникативные -Оказывать помощь сверстникам в освоение новых танцевальных упражнений. Познавательные -Описывать технику танцевальных упражнений.</p>	
Подвижные игры и подвижные игры с элементами спортивных игр	25	С элементами футбола	6	<p>Познавательные -описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Коммуникативные-организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в футбол и в мини-футбол в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Регулятивные - осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Личностные–формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Познавательные -Описывать технику игровых действий и приёмов.</p>	6
		С элементами Баскетбола	6		
		С элементами гандбола	3		
		С элементами Волейбола	4		

		Подвижные игры	6	<p>Регулятивные -Осваивать их самостоятельно, выявлять устранимые ошибки.</p> <p>Коммуникативные -Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры.</p> <p>Регулятивные - Осуществлять судейство.</p> <p>Коммуникативные–взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Регулятивные-Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Использовать подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Личностные –формирование осознания командного чувства.</p> <p>Регулятивные-Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных способностей. Использовать подвижные игры для активного отдыха.</p>	
Элементы единоборств (самбо)	34	Основы страховки и борцовских элементов. Подвижные игры с элементами единоборств	34	<p>Познавательная-Описывать состав и содержание ОРУ специальной разминки самбистов.</p> <p>Регулятивные-предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности.</p> <p>Познавательные-Описывать технику само страховки, захватов, выведения из равновесия, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Регулятивные-Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений. Объяснять роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Использовать различные упражнения для самостоятельных занятий физической подготовки, для развития силы, гибкости и координации движения. Демонстрировать развитие силы при занятиях борьбой.</p> <p>Коммуникативные-Осуществлять страховку и само-страховку при выполнении борцовских упражнений.</p>	6 2

				<p>П. – получать представление о работе органов дыхания. К. – выполнять со сверстниками упражнения на разные виды дыхания.</p> <p>Познавательные -описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки.</p> <p>Коммуникативные-организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры с элементами борьбы в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>	
	102		102		

СОГЛАСОВАНО

Заседание МО

От _____ года протокол №1

Руководитель МО

_____/_____/_____
подпись

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР

_____/М.Н.Кошелева

подпись

30.08.2022г