

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 93С3ВА26-9576-BD98-E6BF-EC9300904343

Владелец: Сорокина Елена Александровна

08.11.2022 17:25 (МСК)

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №59 СТАНИЦЫ СЕВЕРСКОЙ МО СЕВЕРСКИЙ РАЙОН
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВОЙТЕНКО СТЕФАНА ЕФИМОВИЧА

УТВЕРЖДЕНО
решение педагогического совета
протокол №1 от 30 августа 2022 года
председатель педагогического совета

_____ Сорокина Е.А

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Ступень обучения (класс) начальное общее образование (1-4 классы)

Количество часов: всего 102 часа (3 часа в неделю) уровень базовый

Учитель Маненко Лариса Васильевна

Рабочая программа разработана в соответствии и на основе ФГОС НОО, авторской программы «Физическая культура» 1-4 классы, М., «Просвещение», 2017 год., авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич.

Планируемые результаты к подготовке учащихся по предмету.

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении; о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой. двигательные умения, навыки и способности

В **ЦИКЛИЧЕСКИХ** и ациклических локомоциях. Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7—9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3—5 препятствий, прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7—9 шагов; прыгать с поворотами на 180—360°; проплыть 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В **ГИМНАСТИЧЕСКИХ И АКРОБАТИЧЕСКИХ** упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50—100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад, в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола. В подвижных играх уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч». «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

Физическая подготовленность: покатывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно – оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помотать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Модуль Самбо представлен двумя подразделами «Гимнастика» и «Самбо».

Программа учебного модуля самбо разработана на 34 учебные недели в год по годам обучения с 2 по 4 класс:

2-4 класс – 31 час из обязательной части и дополнены 3 часами из части по выбору.

В основном содержании модуля подраздела самбо «Введение» начального общего образования включены специально-подготовительные упражнения и игры-задания, изучаются приёмы самостраховки, приёмы в положении лёжа, приёмы выведение из равновесия, подводящие упражнения к броскам.

Место Модуля «Самбо» в предметной области «Физическая культура»:

Первый вариант - в рамках 3 часа из расчёта 3 часов в неделю уроков физической культуры.

Второй вариант – как самостоятельная единица учебного Модуля «Самбо» предметной области «Физическая культура».

Общее число часов, отведённых на изучение учебного модуля «Самбо»: на уровне начального общего образования составляет 102 часов, из них:

2 класс – 34 часа;

3 класс – 34 часа;

4 класс – 34 часа;

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС и имеет разделы:

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, организационно-планирующую.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «САМБО» В РАМКАХ 3-ГО ЧАСА В НЕДЕЛЮ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебнопознавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах; Регулятивные универсальные учебные действия:
- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия:

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; (Примечание: рекомендуется данный пункт использовать в соответствии с локальным актом ОО)
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять базовую технику самбо;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».

Содержания программного материала 1 класс

1. Базовая часть содержания программного материала (54 часов).

1.1. Подвижные игры (18 часов): в 1 четверти по 4 часа, во 2 четверти 9 часов, в 3 четверти 2 часа, в 4 четверти 3 часа.

Игры с предметами «Метко в цель», «Мяч соседу», «Школа мяча», «Попади в обруч», «У кого меньше мячей».

Игры без предметов: «Шишки – желуди – орехи», «Пустое место», «Салки», «Невод», «Что изменилось» «Точный расчет».

На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Играй, играй, мяч не теряй» «Мяч водящему» «У кого меньше мячей», «Шишки – желуди – орехи», «Пустое место».

«Школа мяча» «Мяч в корзину» «Попади в обруч». На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Борьба за мяч» «Перестрелка». На знания о физической культуре: Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Самостоятельные занятия: Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

1.2. Легкая атлетика (13 час)

Спринт, прыжки, метание мяча

На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей: Обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам. На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей: Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5, эстафеты с бегом на скорость. Спринт, прыжки в длину, метание мяча, развитие физических качеств, знания о физической культуре, овладения организаторскими умениями, самостоятельные занятия.

Тесты Метание мяча, прыжки с места, подтягивание, шестиминутный бег.

1.3. Кроссовая подготовка (13 час)

Бег от 3 до 6 минут до 4 минут.

Бег на длинные дистанции овладение техникой длительного бега. На совершенствование навыков бега и развитие выносливости до 1,5 км.

1.4. Гимнастика (18 часов) В основном гимнастика проводится с целью развития силы, ОФП и работы с инвентарем.

На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости: общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей: Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев; кувырок в сторону. На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей: Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. На освоение навыков лазанья и перелезания. развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку: 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. опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей: перелезание через гимнастического коня. На освоение навыков равновесия: Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей: III позиция ног; танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой. На освоение строевых упражнений: 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!». На

освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки: 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. На знания о физической культуре: Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание. Самостоятельные занятия: Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

1.5. Основы знаний по физической культуре: в процессе урока

2. Вариативная часть содержания программного материала (14 часа).

2.1. Баскетбол (6 часов):

Упражнения на освоение ловли и передачи мяча на месте в движении, в парах.

Индивидуальная защита Стойка защитника.

Элементы на освоение игры «Бросок мяча в колонне», Борьба за мяч», «Мяч среднему», Эстафеты с баскетбольными мячами.

2.2. Подвижные игры с элементами волейбола (18 часов):

Игры «Перестрелка», «Охотники и утки», «Гонки мячей по кругу», «Пионербол», «Два мяча», «Мяч водящему», «Овладей мячом».

Содержания программного материала 2 класс

1. Базовая часть содержания программного материала (54 часов).

1.1. Подвижные игры (18 часов): в 1 четверти по 4 часа, во 2 четверти 9 часов, в 3 четверти 2 часа, в 4 четверти 3 часа.

Игры с предметами «Метко в цель», Мяч соседу», «Школа мяча», «Попади в обруч», «У кого меньше мячей».

Игры без предметов: «Шишки – желуди – орехи», «Пустое место», «Салки», «Невод», «Что изменилось» Точный расчет».

На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Играй, играй, мяч не теряй» «Мяч водящему» «У кого меньше мячей», «Шишки – желуди – орехи», «Пустое место».

«Школа мяча» «Мяч в корзину» «Попади в обруч». На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Борьба за мяч» «Перестрелка». На знания о физической культуре: Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Самостоятельные занятия: Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

1.2. Легкая атлетика (13 час)

Спринт, прыжки, метание мяча

На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей: Обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам. На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей: Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5, эстафеты с бегом на скорость. Спринт, прыжки в длину, метание мяча, развитие физических качеств, знания о физической культуре, овладения организаторскими умениями, самостоятельные занятия.

Тесты Метание мяча, прыжки с места, подтягивание, шестиминутный бег.

1.3. Кроссовая подготовка (13 час)

Бег от 3 до 6 минут до 4 минут.

Бег на длинные дистанции овладение техникой длительного бега. На совершенствование навыков бега и развитие выносливости до 1,5км.

1.4. Гимнастика (18 часов) В основном гимнастика проводится с целью развития силы, ОФП и работы с инвентарем.

На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости: общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей: Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на

лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев; кувырок в сторону. На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей: Упражнения в виси стоя и лежа; в виси спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в виси лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в виси на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. На освоение навыков лазанья и перелезания. развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку: 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. опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей: перелезание через гимнастического коня. На освоение навыков равновесия: Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей: III позиция ног; танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой. На освоение строевых упражнений: 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!». На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки: 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. На знания о физической культуре: Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание. Самостоятельные занятия: Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

1.5. Основы знаний по физической культуре: в процессе урока

2. Вариативная часть содержания программного материала (14 часа).

2.1. Баскетбол (6 часов):

Упражнения на освоение ловли и передачи ловля и передача мяча на месте в движении, в парах.

Индивидуальная защита Стойка защитника.

Элементы на освоение игры «Бросок мяча в колонне», Борьба за мяч», «Мяч среднему», Эстафеты с баскетбольными мячами.

2.2. Подвижные игры с элементами волейбола (18 часов):

Игры «Перестрелка», «Охотники и утки», «Гонки мячей по кругу», «Пионербол», «Два мяча», «Мяч водящему», «Овладей мячом».

Содержания программного материала 3 класс

1. Базовая часть содержания программного материала (54 часов).

1.1. Подвижные игры (18 часов): в 1 четверти по 4 часа, во 2 четверти 9 часов, в 3 четверти 2 часа, в 4 четверти 3 часа.

Игры с предметами «Метко в цель», Мяч соседу», «Школа мяча», «Попади в обруч», «У кого меньше мячей».

Игры без предметов: «Шишки – желуди – орехи», «Пустое место», «Салки», «Невод», «Что изменилось» «Точный расчет».

На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Играй, играй, мяч не теряй» «Мяч водящему» «У кого меньше мячей», «Шишки – желуди – орехи», «Пустое место».

«Школа мяча» «Мяч в корзину» «Попади в обруч». На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Борьба за мяч» «Перестрелка». На знания о физической культуре: Названия игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Самостоятельные занятия: Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

1.2. Легкая атлетика (13 час)

Спринт, прыжки, метание мяча

На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей: Обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам. На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей: Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, эстафеты с бегом на скорость. Спринт, прыжки в длину, метание мяча, развитие физических качеств, знания о физической культуре, овладения организаторскими умениями, самостоятельные занятия.

Тесты Метание мяча, прыжки с места, подтягивание, шестиминутный бег.

1.3. Кроссовая подготовка (13 час)

Бег от 3 до 6 минут до 4 минут.

Бег на длинные дистанции овладение техникой длительного бега. На совершенствование навыков бега и развитие выносливости до 1,5км.

1.4. Гимнастика (18 часов) В основном гимнастика проводится с целью развития силы, ОФП и работы с инвентарем.

На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости: общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей: Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев; кувырок в сторону. На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей: Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. На освоение навыков лазанья и перелезания. развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку: 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. опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей: перелезание через гимнастического коня. На освоение навыков равновесия: Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей: III позиция ног; танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой. На освоение строевых упражнений: 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!». На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки: 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. На знания о физической культуре: Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание. Самостоятельные занятия: Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

1.5. Основы знаний по физической культуре: в процессе урока

2. Вариативная часть содержания программного материала (14 часа).

2.1. Баскетбол (6 часов):

Упражнения на освоение ловли и передачи ловля и передача мяча на месте в движении, в парах.

Индивидуальная защита Стойка защитника.

Элементы на освоение игры « Бросок мяча в колонне», Борьба за мяч», «Мяч среднему», Эстафеты с баскетбольными мячами.

2.2. Подвижные игры с элементами волейбола (18 часов):

Игры «Перестрелка», «Охотники и утки», «Гонки мячей по кругу», «Пионербол», «Два мяча», «Мяч водящему», «Овладей мячом».

Содержания программного материала 4 класс

1. Базовая часть содержания программного материала (54 часов).

1.1. Подвижные игры (18 часов): в 1 четверти по 4 часа, во 2 четверти 9 часов, в 3 четверти 2 часа, в 4 четверти 3 часа.

Игры с предметами «Метко в цель», Мяч соседу», «Школа мяча», «Попади в обруч», «У кого меньше мячей».

Игры без предметов: «Шишки – желуди – орехи», «Пустое место», «Салки», «Невод», «Что изменилось» Точный расчет».

На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Играй, играй, мяч не теряй» «Мяч водящему» «У кого меньше мячей», «Шишки – желуди – орехи», «Пустое место».

«Школа мяча» «Мяч в корзину» «Попади в обруч». На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Борьба за мяч» «Перестрелка». На знания о физической культуре: Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Самостоятельные занятия: Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

1.2. Легкая атлетика (13 час)

Спринт, прыжки, метание мяча

На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей: Обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам. На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей: Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5, эстафеты с бегом на скорость. Спринт, прыжки в длину, метание мяча, развитие физических качеств, знания о физической культуре, овладения организаторскими умениями, самостоятельные занятия.

Тесты Метание мяча, прыжки с места, подтягивание, шестиминутный бег.

1.3. Кроссовая подготовка (13 час)

Бег от 3 до 6 минут до 4 минут.

Бег на длинные дистанции овладение техникой длительного бега. На совершенствование навыков бега и развитие выносливости до 1,5 км.

1.4. Гимнастика (18 часов) В основном гимнастика проводится с целью развития силы, ОФП и работы с инвентарем.

На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости: общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей: Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону. На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей: Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. На освоение навыков лазанья и перелезания. развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку: 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. опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей: перелезание через гимнастического коня. На освоение навыков равновесия: Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей: III позиция ног; танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой. На освоение строевых упражнений: 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!». На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки: 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. На знания о физической культуре: Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание. Самостоятельные занятия: Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

1.5. Основы знаний по физической культуре: в процессе урока

2. Вариативная часть содержания программного материала (14 часа).

2.1. Баскетбол (6 часов):

Упражнения на освоение ловли и передачи ловля и передача мяча на месте в движении, в парах.

Индивидуальная защита Стойка защитника.

Элементы на освоение игры «Бросок мяча в колонне», Борьба за мяч», «Мяч среднему», Эстафеты с баскетбольными мячами.

2.2. Подвижные игры с элементами волейбола (18 часов):

Игры «Перестрелка», «Охотники и утки», «Гонки мячей по кругу», «Пионербол», «Два мяча», «Мяч водящему», «Овладей мячом».

Таблица тематического распределения часов:

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
	Базовая часть	78	54	54	54
1	Знания о физической культуре	в процессе урока			
2	Способы физкультурной деятельности				
3	Физическое совершенствование: <ul style="list-style-type: none"> – гимнастика с основами акробатики – легкая атлетика – лыжные гонки – подвижные игры – общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы) 	18 42 0 18	10 13 0 18	10 13 0 18	10 13 0 18
	Вариативная часть (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается)	21	14	14	14

Распределение учебного времени (3 часа в неделю 2 класс).

	Тема	Количество часов	
		Авторская или примерная программа	Рабочая программа
I	Базовая часть	78	54
1.1	<i>Легкая атлетика</i>	21	13
	Спринт, прыжки	1	10
	Метание		3
1.2	<i>Лыжная подготовка</i>	21	-
	<i>Кроссовая подготовка</i>	-	13
	Бег от 2 до 3 минут.		5
	Бег на длинные дистанции.		8
1.3	<i>Гимнастика</i>	18	10
1.4	<i>Подвижные игры</i>	18	18
1.5	<i>Основы знаний о физической культуре</i>	В процессе урока.	
II	Вариативная часть	24	14
2.1	<i>Баскетбол</i>	12	6
	Упражнения на освоения ловли и передачи		3
	Индивидуальная защита		3
2.2	<i>Подвижные игры (с элементами волейбола)</i>	12	8
	Всего	102	68

Распределение учебного времени (3 часа в неделю 3 класс).

	Тема	Количество часов	
		Авторская или примерная программа	Рабочая программа
I	Базовая часть	78	54
1.1	<i>Легкая атлетика</i>	21	13
	Спринт, прыжки	1	10
	Метание		3
1.2	<i>Лыжная подготовка</i>	21	-
	<i>Кроссовая подготовка</i>	-	13
	Бег от 2 до 3 минут.		5
	Бег на длинные дистанции.		8
1.3	<i>Гимнастика</i>	18	10
1.4	<i>Подвижные игры</i>	18	18
1.5	<i>Основы знаний о физической культуре</i>	В процессе урока.	

II	Вариативная часть	24	14
2.1	<i>Баскетбол</i>	12	6
	Упражнения на освоения ловли и передачи		3
	Индивидуальная защита		3
2.2	<i>Подвижные игры (с элементами волейбола)</i>	12	8
	Всего	102	68

Распределение учебного времени (3 часа в неделю 4 класс).

	Тема	Количество часов	
		Авторская или примерная программа	Рабочая программа
I	Базовая часть	78	54
1.1	<i>Легкая атлетика</i>	21	13
	Спринт, прыжки	1	10
	Метание		3
1.2	<i>Лыжная подготовка</i>	21	-
	<i>Кроссовая подготовка</i>	-	13
	Бег от 2 до 3 минут.		5
	Бег на длинные дистанции.		8
1.3	<i>Гимнастика</i>	18	10
1.4	<i>Подвижные игры</i>	18	18
1.5	<i>Основы знаний о физической культуре</i>	В процессе урока.	
II	Вариативная часть	24	14
2.1	<i>Баскетбол</i>	12	6
	Упражнения на освоения ловли и передачи		3
	Индивидуальная защита		3
2.2	<i>Подвижные игры (с элементами волейбола)</i>	12	8
	Всего	102	68

Таблица тематического распределения часов :

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)		
		Класс		
		2	3	4
	Базовая часть	34	34	34
1	Физическая культура как область знаний	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности	3	3	3
3	Физическое совершенствование:			
	– Физкультурно-оздоровительная деятельность	5	3	3
	– Гимнастика	13	9	9
	– Самбо	10	16	16

Распределение учебного времени самбо (1 час в неделю 2 класс).

	Тема	Количество часов	
		Авторская или примерная программа	Рабочая программа
I	Базовая часть	34	34
1.1	Физическая культура как область знаний	3	3
1.2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3	3
1.3	Физическое совершенствование	28	28
	Всего	34	34

Распределение учебного времени самбо (1 час в неделю 3 класс).

	Тема	Количество часов	
		Авторская или примерная программа	Рабочая программа
I	Базовая часть	34	34
1.1	Физическая культура как область знаний	3	3
1.2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3	3
1.3	Физическое совершенствование	28	28

	Всего	34	34
--	--------------	-----------	-----------

Распределение учебного времени самбо (1 час в неделю 4 класс).

	Тема	Количество часов	
		Авторская или примерная программа	Рабочая программа
I	Базовая часть	34	34
1.1	Физическая культура как область знаний	3	3
1.2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	3	3
1.3	Физическое совершенствование	28	28
	Всего	34	34

Согласовано
 протокол №1 заседания МО
 учителей от 30.08.2022 г.
 _____ Маненко Л.В

Согласовано
 Заместитель директора по УВР
 _____ Нарышкина Т.Н.
 30.08.2022 г.