

Краснодарский край, Красноармейский район, станица Ивановская  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 18

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от 20 августа 2021 г. протокол № 1  
Председатель директор школы  
Кавтатьянова Е.В.



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету **физическая культура**

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

Количество часов: **405 ч.**

Учителя:

**Артемьева Татьяна Павловна** – учитель начальных классов МБОУ СОШ №18

**Песигин Сергей Николаевич** – учитель физической культуры МБОУ СОШ №18

**Грек Елена Леонидовна** – учитель начальных классов МБОУ СОШ №18

**Щека Татьяна Григорьевна** – учитель начальных классов МБОУ СОШ №18

**Литошник Роман Геннадьевич** – учитель физической культуры МБОУ СОШ И№18

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования и на основе примерной рабочей программы Министерства просвещения РФ «Физическая культура» 1-4 классы 2021 г.с учётом УМК программы «Физическая культура» 1-4 классы. Автор В.И.Лях. Издательство «Просвещение» 2019 год. авторской программы « Физическая культура с направленным развитием способностей на основе вида спорта «самбо» 5-9 классы Е.Н. Головкин, Л.И.Карл. Издательство «Институт развития образования» Краснодар ,2021 год.

## 1 Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования и на основе примерной рабочей программы Министерства просвещения РФ «**Физическая культура**» 1-4 классы 2021г.с учётом УМК программы «**Физическая культура**» 1-4 классы. Автор В.И.Лях. Издательство «Просвещение» 2019 год, утвержденной педагогическим советом МБОУ СОШ №18 от 31.08.2022 г., протокол № 1

Реализуемая рабочая программа составлена в соответствии с учебным планом МБОУ СОШ №18 и рассчитана на 405 часов: в 1 классе – 99 ч, во 2 классе – 102 ч, в 3 классе – 102 ч, в 4 классе – 102 ч.

ОЦЕНКА ОЦЕНИВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:(согласно положению о формах периодичности ,порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся утвержденной решением педагогического совета МБОУ СОШ №18 от 31 августа 2021 года протокол №1,положением о формах периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации МБОУ СОШ №18 от 06 апреля 2022 года приказ №144-О)

## 2. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

### Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

#### *1.Патриотическое воспитание:*

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

#### *2.Гражданское воспитание:*

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

#### *3.Ценности научного познания:*

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### *4. Формирование культуры здоровья:*

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

#### *5. Экологическое воспитание:*

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

#### **Метапредметные результаты**

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

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

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

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

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

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

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);

— самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

— формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

— овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

— использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта;

— использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

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

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

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

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

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

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

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

— конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

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

— оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);

— контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

### **Предметные результаты**

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

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

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

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

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

- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

## **3. Содержание учебного предмета**

### **1 класс.**

#### **Раздел «Легкая атлетика»- 39 часов**

*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 с высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

### **Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»- 18 часов**

*Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой.

Передвижения по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамье.

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

### **Раздел «Подвижные и спортивные игры» -42 часа**

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

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

*На материале спортивных игр.*

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

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

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

### **2 класс**

#### **Раздел «Легкая атлетика»- 34 часа**

*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 с высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

## **Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»- 9 часов**

*Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой.

Передвижения по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамье.

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

## **Раздел «Подвижные и спортивные игры» -25 часа**

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

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

*На материале спортивных игр.*

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

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

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

## **Раздел «Самбо» -34 часа**

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приемы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приемов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри). Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

### **3-4 класс.**

#### **Раздел «Легкая атлетика»- 34 часа**

*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 с высоты; спрыгивание и запрыгивание.

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

#### **Раздел «Гимнастика с элементами акробатики»- 9 часов**

*Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой.

Передвижения по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамье.

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

#### **Раздел «Подвижные и спортивные игры» -25 часа**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений. Упражнений на внимание, силу. Ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки. Бег, метания и броски; упражнения на координацию. Выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр.*

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

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

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

## Раздел «Самбо»-34 часа

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Броски. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.

### 4. Тематическое планирование.

№ п/п	Раздел	Ко-л-во часов	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
<b>1 класс</b>						
<b>1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>39</b>			<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). <b>Характеризовать</b> показатели физического развития. <b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. <b>Составлять</b> индивидуальный режим дня. <b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминутки.	<b>1, 2, 4, 5</b>
			Беговая подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО	26		
			Прыжки.	6		
			Метание малого мяча. Подготовка к сдаче норм ГТО	7		
<b>2.</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>18</b>			<b>Оценивать</b> свое состояние после закалывающих процедур. <b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <b>Моделировать</b>	<b>1, 2, 4, 5</b>

		Строевые упражнения	6	<p>комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p> <p><b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. <b>Измерять</b> показатели развития физических качеств.</p> <p><b>Измерять ЧСС. Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности. <b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. <b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p><b>Различать и выполнять</b> строевые команды и упражнения: основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево; команды: «Шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p><b>Описывать</b> технику разучиваемых</p>
		Акробатика	6	
		Снарядная гимнастика	2	
		Прикладная гимнастика. Подготовка к сдаче норм ГТО	4	

				<p>акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. <b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. <b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на гимнастических снарядах. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. <b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. <b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности. <b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении</p>	
--	--	--	--	---	--

					<p>гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>	
<b>3.</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>42</b>			<p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых</p>	<b>1, 2, 3, 4, 5</b>
		Спортивные игры	22			
		Подвижные игры	20			

					<p>упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>	
--	--	--	--	--	--	--

№ п/п	Раздел	Ко- л- во час ов	Тема	Кол- во часо в	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательно й деятельности
<b>2 класс</b>						
<b>1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>34</b>			<b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота,	<b>1, 2, 3, 4</b>
			Беговая	20		

			подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО		выносливость). <b>Характеризовать</b> показатели физического развития. <b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. <b>Составлять</b> индивидуальный режим дня. <b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультурминутки.	
			Прыжки	5		
			Метание малого мяча Подготовка к сдаче норм ГТО.	9		
2.	Гимнастика с элементами акробатики	9			<b>Оценивать</b> свое состояние после закаливающих процедур. <b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости <b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. <b>Измерять</b> показатели развития физических качеств. <b>Измерять</b> ЧСС. <b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности. <b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. <b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. <b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений. <b>Различать и выполнять</b> строевые команды и упражнения: основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево;	1, 2, 3, 4, 5
			Строевые упражнения	2		
			Акробатика	2		
			Снарядная гимнастика	2		
			Прикладная гимнастика. Подготовка к сдаче норм ГТО	3		

				<p>команды: «Шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p><b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на гимнастических снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. <b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять и характеризовать</b></p>	
--	--	--	--	---	--

					ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. <b>Проявлять</b> качества силы, координации при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.	
<b>3.</b>	<b>Самбо</b>	<b>34</b>			<b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.	<b>1, 2, 3, 4, 5</b>
			Специально-подготовительные упражнения	14		
			Броски	20	<b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.	
<b>4.</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>25</b>			<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. <b>Описывать</b> технику метания малого мяча. <b>Осваивать</b> технику метания.	
			Спортивные	12	<b>Соблюдать</b> правила техники	

			игры		безопасности при метании.	
			Подвижные игры	13	<p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>	

№ п/п	Раздел	Количество часов	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
<b>3-4 класс</b>						
<b>1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>34</b>			<p><b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><b>Характеризовать</b> показатели физического развития.</p> <p><b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p> <p><b>Составлять</b> индивидуальный режим дня. <b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминутки.</p>	<b>1, 2, 3, 4, 5</b>
			Беговая подготовка. Подготовка к сдаче норм ГТО	20		
			Прыжки	4		
			Метание малого мяча Подготовка к сдаче норм ГТО.	10		
<b>2.</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>9</b>			<p><b>Оценивать</b> свое состояние после закаливающих процедур. <b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом</p>	<b>1, 2, 3, 4, 5</b>
			Строевые	2		

			упражнения		их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости
			Акробатика	3	
			Снарядная гимнастика	2	<b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. <b>Измерять</b> показатели развития физических качеств.
			Прикладная гимнастика. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	<b>Измерять ЧСС. Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности. <b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. <b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. <b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений. <b>Различать и выполнять</b> строевые команды и упражнения: основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые руки в стороны; повороты направо, налево; команды: «Шагом марш!», «Класс, стой!». <b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <b>Осваивать</b> универсальные

				<p>умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на гимнастических снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. <b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять и характеризовать</b></p>	
--	--	--	--	--	--

				<p>ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p>	
--	--	--	--	---	--

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол №1 заседания методического объединения учителей начальных классов МБОУ СОШ №18 от 26.08. 2022 года № 1

Щека Т. Г. Щека Т. Г. .

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР

Вакулина И.В. Вакулина И.В.

30.08. 2022 года

