

муниципальное образование город Краснодар

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа № 35
имени Героя Советского Союза Евгения Костылёва**

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
МАОУ СОШ №35

протокол от 30.08.2023 года № 1

председатель _____ И.В.Захарова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре
(учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) Начальное общее, 1-4 класс
(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов 337

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы:
Агейкина Ирина Васильевна, Жученко Алексей Викторович, учителя
физической культуры МАОУ СОШ №35
(ФИО (полностью), должность (краткое наименование организации))

Программа разработана в соответствии
с Федеральным государственным образовательным стандартом
начального общего образования (2009)
(указать ФГОС)

с учетом
требований к результатам освоения ООП НОО МАОУ СОШ №35;
примерной образовательной программы начального общего
образования предмета «Физическая культура», 2021 г.
(указать примерную ООП/примерную программу учебного предмета)

с учетом УМК
«Начальная школа XXI века» под редакцией Петрова Т.В., Копылова
Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С.-М; 2019
(указать автора, издательство, год издания)

РАЗДЕЛ I.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

В том числе и воспитательные

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, 14 Примерная рабочая программа 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;

6. Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

7. Эстетического воспитания:

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в

повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

8. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

- 1) *лично-ориентированные:* двигательного развития, творчества, психологической комфортности;

2) *культурно-ориентированные*: целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности, «овладения основами физической культуры»;

3) *деятельностно-ориентированные*: двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника.

Особенностями программы учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе являются:

- направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион, бассейн), видам учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы) и регионально-климатическими условиями;

- учет принципа достаточности и структурной организации физкультурной деятельности;

- содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы: «Основы знаний о физкультурной деятельности» (информационный компонент учебного предмета), «Способы физкультурной деятельности с общей развивающей направленностью» (операционный компонент учебного предмета), «Требования к уровню подготовки учащихся» (мотивационный компонент учебного предмета);

- учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике «от общего (фундаментального) к частному (профилированному)» и «от частного к конкретному (прикладному)», что задает вектор направленности в освоении школьниками учебного предмета, и перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

- содержание программы функционально соотносится с организационными формами физического воспитания в школе (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные соревнования и физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями).

Программа учебного предмета «Физическая культура» — это комплекс по формированию знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию младшего школьника, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе вносит вклад в социально-личностное развитие ребёнка. В процессе обучения формируется устойчивая система представлений об окружающем мире, о социальных и межличностных отношениях, нравственно-этических нормах. Это, в свою очередь, способствует формированию навыков самооценки младших школьников.

Особенностью содержания программы по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе является не только ответ на вопрос, что ученик должен знать и уметь, но и формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

РАЗДЕЛ II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

В учебном плане МБОУ СОШ № 35 на изучение предмета «Физическая культура» отводится: в 1 классе - 99 ч (3 ч в неделю), во 2 классе - 102 ч (3 ч в неделю), в 3 классе - 68 ч (2 ч в неделю), в 4 классе - 68 ч (2 ч в неделю).

Всего – 337 часов.

Содержание курса 1 класс (всего 99 часов)

Раздел 1. Знания о физической культуре (4 часа)

- Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

- Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

- Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

- Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

- Терминология гимнастических упражнений.

- Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 часа)

- Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 часа)

- Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)

- Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (87 часов)

- Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание). Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

В разделе «Легкая атлетика» внесены изменения в авторскую программу в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ № 609 от 23.06.2015 г. в соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), (распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. № 1165-р.).

- Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

- Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски). В связи с климатическими условиями в авторскую программу внесены изменения: раздел «лыжная подготовка» заменен на раздел «кроссовая подготовка» (передвижение по ровной и пересеченной местности, передвижение в гору и с горы, преодоление препятствий, овладение техникой кроссового бега)

*В разделе «Лыжная подготовка» внесены изменения в авторскую программу в соответствии с Письмом Министерства образования и науки молодежной политики Краснодарского края от 17.05.2018 №47-13-9401/18 «О введении обучения шахматам в образовательных организациях в 2018-2019 учебном году».

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Плавание (стили плавания — брасс и кроль на груди).

Содержание курса 2 класс (всего 102 часа)

Раздел 1. Знания о физической культуре (4 часа)

- Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

- Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

- Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

- Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

- Терминология гимнастических упражнений.

- Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 часа)

- Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 часа)

- Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 часа)

- Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 часов)

- Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание).

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

В разделе «Легкая атлетика» внесены изменения в авторскую программу в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ № 609 от 23.06.2015 г. в соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), (распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. № 1165-р.).

- Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

- Лыжная подготовка (лыжные ходы, повороты, подъёмы, спуски). В связи с климатическими условиями в авторскую программу внесены изменения: раздел «лыжная подготовка» заменен на раздел «кроссовая

подготовка» (передвижение по ровной и пересеченной местности, передвижение в гору и с горы, преодоление препятствий, овладение техникой кроссового бега).

*В разделе «Лыжная подготовка» внесены изменения в авторскую программу в соответствии с Письмом Министерства образования и науки молодежной политики Краснодарского края от 17.05.2018 №47-13-9401/18 «О введении обучения шахматам в образовательных организациях в 2018-2019 учебном году».

- Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол). Плавание (стили плавания — брасс и кроль на груди).

Содержание курса 3 класс (всего 68 часов)

Раздел 1. Знания о физической культуре (4 часа)

- Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

- Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

- Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

- Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями (в том числе плавания и лыжной подготовки).

- Терминология гимнастических упражнений.

- Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 часа)

- Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 часа)

- Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 часа)

- Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (55 часов)

- Строевые упражнения и строевые приёмы.

Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание). Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

- Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

- Лыжная подготовка (ТБ, Виды передвижения на лыжах).

- Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

- Плавание (ТБ, стили плавания).

В разделе «Лёгкая атлетика» внесены изменения в авторскую программу в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ № 609 от 23.06.2015 г. в соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), (распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. № 1165-р.).

«В примерную рабочую программу начального общего образования внесены изменения на основании учебного плана МАОУ СОШ №35 2022-2023 учебном году» в соответствии с ФОП СОО. с 3027,3028, 5371.

Содержание курса 4 класс (всего 68 часов)

Раздел 1. Знания о физической культуре (4 часа)

- Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

- Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

- Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

- Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.
- Терминология гимнастических упражнений.
- Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 часа)

- Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 часа)

- Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 часа)

- Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (55 часов)

- Строевые упражнения и строевые приёмы.
Лёгкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание). Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
- Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).
- Лыжная подготовка (Тб, виды шага на лыжах).
- Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

Плавание (стили плавания)

.В разделе «Легкая атлетика» внесены изменения в авторскую программу в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ № 609 от 23.06.2015 г. в соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), (распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. № 1165-р.).

«В примерную рабочую программу начального общего образования внесены изменения на основании учебного плана МАОУ СОШ №35 2022-2023 учебном году», в соответствии с ФОП СОО. с 3027,3028, 5371.

**РАЗДЕЛ III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

п/п	Тема по разделу	Количество часов								сег о
		1 класс		2 класс		3 класс		4 класс		
		Авторская программа / Рабочая программа	Авторская программа / Рабочая программа	Авторская программа / Рабочая программа	Авторская программа / Рабочая программа	Авторская программа / Рабочая программа	Авторская программа / Рабочая программа			
	Знания о физической культуре									6
	Организация здорового образа жизни									2
	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью									
	Физкультурно-оздоровительная деятельность									4
	Спортивно-оздоровительная деятельность	7	7	0	0	9	5	9	5	87
	Лёгкая атлетика	3	3	3	3	3	3	8	3	92
	Гимнастика с основами акробатики	3	3	3	3	3	4	0	4	4
	Льжная подготовка	9		9		9		7		
	Кроссовая подготовка		9		9					8
	Подвижные и спортивные игры	2	2	5	5	4	4	0	4	5
	Плавание					2		4		
	Итого:	9	9	02	02	02	8	02	8	<u>37</u>

Тематическое планирование курса для 1 класса (99 ч)

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)		
Понятие физической культуре	Знание понятия «Физическая культура»	Объяснять значение понятия «Физическая культура, определять и кратко характеризовать значение понятий «физические упражнения» для человека <i>Воспитательные направления 1,2,8</i>
Зарождение и развитие физической культуры	Физическая культура древних народов на примере народов крайнего севера (обрядовые танцы, игры). Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты древности; описывать способы обучения детей приемам охоты у древних народов <i>Воспитательные направления 4,7</i>
Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Связь физической подготовки с охотой в культуре народов крайнего севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древней цивилизации	Понимать значение физической подготовки в древних обществах; называть физические качества, необходимые охотнику; понимать важность физического воспитания в детском возрасте; раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека <i>Воспитательные направления 1,2,8</i>
Внешнее строение тела человека	Части тела человека	Называть части тела человека <i>Воспитательные направления 4,5,6</i>

Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)		
Правильный режим дня	Планировать режим дня для школьника 1 класса. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки	Понимать значение понятия «режим дня»; называть элементы режима дня; понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток; соблюдать правильный режим дня <i>Воспитательные направления</i> 3,4.
Здоровое питание	Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты.	Понимать понятие «правильное питание», «режим питания». Соблюдать режим питания; различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания <i>Воспитательные направления</i> 5,7.
Правила личной гигиены	Гигиенические процедуры, как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур.	Объяснять значение понятий «гигиенические процедуры», знать правила выполнении элементарных закаливающих процедур <i>Воспитательные направления</i> 4,7,8.
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)		
Простейшие навыки самоконтроля самочувствия	Оценка самочувствия по объективным признакам	Определять внешние признаки собственного недомогания <i>Воспитательные направления</i> 4,5,6.
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч)		
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания	Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики <i>Воспитательные</i>

	на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки	<i>направления</i> 4,5,7.
Физические упражнения для физкультминуток	Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра	Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексные упражнения <i>Воспитательные направления</i> 2,6,8.
Упражнения для профилактики нарушения зрения	Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении)	С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения; знать и выполнять основные правила чтения <i>Воспитательные направления</i> 3,4.
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)		
Лёгкая атлетика (23 ч)	Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками)	Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега <i>Воспитательные направления</i> 1,2,8.
Гимнастика с основами акробатики (23 ч)	Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На	Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка вперёд

	<p>первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине.</p> <p>Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд</p>	<p><i>Воспитательные направления</i> 1,2,7,8.</p>
<p>Лыжная подготовка (19 ч)-Кроссовая подготовка (Шахматы)</p>	<p>Подъём на пологий склон способом «лесенка», торможение «плугом»</p>	<p>Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой», описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке</p> <p><i>Воспитательные направления</i> 2,3,6.</p>
<p>Из истории шахмат</p>	<p>Сведения о возникновении шахмат и появлении их на Руси, первое знакомство с чемпионами мира по шахматам и ведущим шахматистом мира.</p>	<p>Имеют представление об истории возникновения шахмат и появления их на Руси.</p> <p><i>Воспитательные направления</i> 2,3,6.</p>
<p>Базовые понятия</p>	<p>Изучение основ</p>	<p>Знают основные</p>

шахматной игры	шахматной игры: шахматная доска, шахматные фигуры, начальная позиция фигур, шахматная нотация, ценность фигур, нападение, взятие, шах и защита от шаха, мат, пат, рокировка, взятие на проходе, превращение пешки, матование одинокого короля различными фигурами, начало шахматной партии, материальное преимущество, правила шахматного этикета, дебютные ошибки.	шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, начальное положение, белые и черные, ход, взятие, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья. Знают правила хода и взятие каждой фигуры. Умеют правильно располагать шахматную доску и расставлять фигуры перед игрой, записывать шахматную позицию и партию, рокировать и объявлять шах, ставить мат, решать элементарные задачи на мат в один ход, играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушения правил шахматного кодекса, разыгрывать партию с партнером. Соблюдают правила поведения за шахматной доской. <i>Воспитательные направления</i> 2,3,6.
Подвижные и спортивные игры (22ч)	Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам <i>Воспитательные направления</i> 1,4,6.

Тематическое планирование курса для 2 класса (102 ч)

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)		
Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр	Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион»	Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире <i>Воспитательные направления</i> 1,2,6.
Скелет и мышцы человека	Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека	Называть части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека <i>Воспитательные направления</i> 3,5,7.
Осанка человека	Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя	Определять понятие «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя <i>Воспитательные направления</i> 3,5,7.
Стопа человека	Функции стопы. Понятие «плоскостопие»	Определять понятие «плоскостопие»; описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека

		<i>Воспитательные направления</i> 3,5,7.
Одежда для занятий разными физическими упражнениями	Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года	Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений <i>Воспитательные направления</i> 4,5,7.
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)		
Правильный режим дня	Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня	Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять правильный режим дня; объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека <i>Воспитательные направления</i> 3,5,8.
Закаливание	Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком)	Называть способы закаливания организма; обосновывать смысл закаливания; описывать простейшие процедуры закаливания <i>Воспитательные направления</i> 3,5,8
Профилактика нарушений зрения	Причины утомления глаз и снижения остроты зрения	Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; определять правильное положение тела

		при чтении и работе за компьютером <i>Воспитательные направления</i> 3,5,8
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)		
Оценка правильности осанки	Контроль осанки в положении сидя и стоя	Определять правильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя <i>Воспитательные направления</i> 3,8
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч)		
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики Физические упражнения для физкультминуток	Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра	Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики <i>Воспитательные направления</i> 4,5,7,8.
		Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня; выполнять упражнения для физкультминутки <i>Воспитательные направления</i> 4,5,7,8.
Физические упражнения для расслабления мышц	Расслабление мышц в положении лёжа на спине	Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы; понимать назначение упражнений для расслабления мышц <i>Воспитательные направления</i>

		6,8 .
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове	Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой <i>Воспитательные направления</i> 7,8
Физические упражнения для профилактики плоскостопия.	Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног. Ходьба босиком по траве и песку	Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики <i>Воспитательные направления</i> 4,7.
Физические упражнения для профилактики нарушений зрения.	Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи)	Раскрывать правила гигиены работы за компьютером; выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения <i>Воспитательные направления</i> 3,4.
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в	Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств <i>Воспитательные направления</i> 7,8

	среднем темпе), ловкости, быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками)	
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)		
Лёгкая атлетика (23 ч)	Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками)	Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега <i>Воспитательные направления</i> 1,2,8.
Гимнастика с основами акробатики (23 ч)	Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине.	Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка вперёд <i>Воспитательные направления</i> 1,7,8.

	Группировка, перебаты в группировке, кувырок вперед	
Лыжная подготовка (19 ч)-Кроссовая подготовка (Шахматы)	Подъём на пологий склон способом «лесенка», торможение «плугом»	Выполнять передвижение по ровной местности (ступающим шагом с палками и без палок, скользящим шагом, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом), спуски с пологих склонов, торможение «плугом», подъём «лесенкой», описывать правила хранения лыж, называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке <i>Воспитательные направления</i> 2,3,6.
Из истории шахмат	Сведения о возникновении шахмат и появлении их на Руси, первое знакомство с чемпионами мира по шахматам и ведущим шахматистом мира.	Имеют представление об истории возникновения шахмат и появления их на Руси. <i>Воспитательные направления</i> 1,2,3,6.
Базовые понятия шахматной игры	Изучение основ шахматной игры: шахматная доска, шахматные фигуры, начальная позиция фигур, шахматная нотация, ценность фигур, нападение, взятие, шах и защита от шаха, мат, пат, рокировка, взятие на проходе, превращение пешки, матование одинокого короля различными фигурами, начало шахматной партии, материальное преимущество, правила	Знают основные шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, начальное положение, белые и черные, ход, взятие, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья. Знают правила хода и взятие каждой фигуры. Умеют правильно располагать шахматную доску и расставлять фигуры перед игрой, записывать шахматную позицию и партию, рокировать и

	шахматного этикета, дебютные ошибки.	объявлять шах , ставить мат, решать элементарные задачи на мат в один ход, играть каждой фигурой в отдельности и в совокупности с другими фигурами без нарушения правил шахматного кодекса, разыгрывать партию с партнером. Соблюдают правила поведения за шахматной доской. <i>Воспитательные направления</i> 1,2,3,6.
Подвижные и спортивные игры (25 ч)	Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам <i>Воспитательные направления</i> 1,6,8.

Тематическое планирование курса для 3 класса (68 ч)

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)		
История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью	Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной деятельностью и спортом <i>Воспитательные направления</i> 1,2,4,8.

<p>История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью</p>	<p>Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры</p>	<p>Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века; понимать связь между военной деятельностью и спортом <i>Воспитательные направления</i> 1,2,4,8.</p>
<p>Физическая культура народов разных стран</p>	<p>Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии</p>	<p>Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока <i>Воспитательные направления</i> 1,2,,8.</p>
<p>Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями</p>	<p>Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе</p>	<p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений <i>Воспитательные направления</i> 4,7,8</p>
<p>Основные двигательные качества человека</p>	<p>Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости</p>	<p>Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); описывать способы развития основных двигательных качеств человека <i>Воспитательные направления</i> 4,6.</p>
<p align="center">Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)</p>		

<p>Правильное питание</p>	<p>Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов</p>	<p>Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями <i>Воспитательные направления 5,7.</i></p>
<p>Правила личной гигиены</p>	<p>Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов</p>	<p>Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры <i>Воспитательные направления 5,7.</i></p>
<p>Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)</p>		
<p>Измерение длины и массы тела</p>	<p>Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника</p>	<p>Объяснять значение измерения длины и массы тела; измерять длину и массу тела; наблюдать свои</p>

		показатели длины и массы тела <i>Воспитательные направления</i> 3,4.
Оценка основных двигательных качеств	Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя)	Регулярно вести дневник самоконтроля; понимать необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества; наблюдать уровень развития своих двигательных качеств <i>Воспитательные направления</i> 3,4.
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч)		
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперёд стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. д.)	Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой; выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики <i>Воспитательные направления</i> 4,7,5.
Физические упражнения для физкультминуток	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях	Выполнять физкультминутки в домашних условиях <i>Воспитательные</i>

		<i>ые направления 4,8.</i>
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной)	Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки <i>Воспитательные направления 3,4,7.</i>
Упражнения для профилактики нарушений зрения	Согревание глаз ладонями. Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе	Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения <i>Воспитательные направления 4,8.</i>
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Упражнения для развития силы мышц (прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания мяча на дальность и из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, круговые движения ногами в положении лёжа — «велосипед»), выносливости (пробежка в среднем темпе; бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений), гибкости (наклоны вперёд в положении стоя до касания руками коленей или пола; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; приседание с вытянутыми вперёд	Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств <i>Воспитательные направления 3,4,6.</i>

	руками)	
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (55 ч)		
Лёгкая атлетика (23 ч)	<p>Основные фазы бега.</p> <p>Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт.</p> <p>Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»).</p> <p>Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)</p>	<p>Называть основные фазы бега; выполнять высокий и низкий старты; бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; преодолевать дистанцию 1 км на время; прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»; выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель</p> <p style="text-align: center;"><i>Воспитательные направления</i> 1,7,8.</p>
Гимнастика с основами акробатики (14 ч)	<p>Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»); передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–</p>	<p>Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения</p> <p style="text-align: center;"><i>Воспитательные направления</i> 1,7,8.</p>

	2 перекладины). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой	
Лыжная подготовка (2 ч)	Экипировка лыжника. Виды передвижения на лыжах.	Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; знать виды шага на лыжах <i>Воспитательные направления</i> 1,2,3.
Подвижные и спортивные игры (14 ч)	Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъема стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги)	Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом; освоить элементы игры в футбол; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками <i>Воспитательные направления</i> 1,2,6,8.
Плавание(2 часа)	Подготовка к занятию плаванием (костюм для плавания, гигиенические мероприятия перед началом занятия). Правила поведения	Называть правила техники безопасности в бассейне; называть

	в бассейне. Правила входа в воду. Подготовительные упражнения для освоения движений руками и ногами на площадке.	необходимые гигиенические процедуры, проводимые перед началом и по окончании занятий плаванием; описывать технику движения при плавании кролем на груди и брассом; плавать двумя изучаемыми стилями <i>Воспитательные направления</i> 1,2,6,8.
--	--	--

Тематическое планирование курса для 4 класса (102 ч)

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)		
История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны	Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярные виды спорта в современной России	Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны; обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси; объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны; называть самые популярные виды спорта в России <i>Воспитательные направления</i> 1,2,3.
Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы	Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в	Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр; объяснять различие между

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Олимпийских игр	восстановлении традиции Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр	летними и зимними Олимпийскими играми; объяснять значение цветов Олимпийских колец; с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.; описывать церемонию открытия Олимпийских игр <i>Воспитательные направления</i> 1,2,3.
Опорно-двигательная система человека	Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей	Называть части скелета человека; определять функции частей скелета и мускулатуры человека <i>Воспитательные направления</i> 4,8.
Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	Виды травм. Понятие «разминка»	Различать основные виды травм; освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах <i>Воспитательные направления</i> 2,8.
Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания	Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения	Понимать строение дыхательной системы человека; характеризовать процесс дыхания; объяснять функцию дыхательной системы; называть способы тренировки дыхания; понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания <i>Воспитательные направления</i> 3,4,5.
Способы	Ходьба, бег, прыжки,	Определять понятия

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
передвижения человека	лазание, ползание, плавание как способы передвижения человека	«ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»; выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека <i>Воспитательные направления</i> 5,6,8.
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)		
Массаж	Причины утомления. Понятие о массаже, его функции	Определять понятие «массаж»; объяснять роль массажа; демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания) <i>Воспитательные направления</i> 7,8.
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)		
Измерение сердечного пульса	Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса	Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»; объяснять функции сердца; измерять частоту сердечных сокращений; наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя <i>Воспитательные направления</i> 3,4,5.
Оценка состояния дыхательной системы	Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека. Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений	Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое; оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки <i>Воспитательные</i>

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
		<i>направления</i> 3,4,5.
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)		
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогибания назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнение для растягивания мышц «Дровосек»	Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики <i>Воспитательные направления</i> 4,8.
Физические упражнения для физкультминуток	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях (повторение материала предыдущего года обучения)	Выполнять физкультминутки в домашних условиях <i>Воспитательные направления</i> 4,8.
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону; поочерёдное подтягивание левого и правого колена к груди, глубокие наклоны в стороны с вытянутыми в стороны руками, удержание позы «руки вверх»)	Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки <i>Воспитательные направления</i> 4,7,8.
Упражнения для профилактики нарушений зрения	Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе. Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет	Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения <i>Воспитательные направления</i> 4,7,8.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Упражнения для развития силы мышц (приседания на двух ногах, прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания набивного мяча на дальность из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, бег в максимальном темпе на дистанцию 10–15 м), выносливости (бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком, поворотами вокруг оси; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений, бег по пересечённой местности), гибкости (глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо)	Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств; вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств <i>Воспитательные направления</i> 3,4,8.
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (55 ч)		
Лёгкая атлетика (23 ч)	Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на	Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики;

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
	<p>дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки).</p> <p>Метание малого мяча на дальность с разбега</p>	<p>правильно выполнять технику бега и прыжков; бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; метать малый мяч на дальность и на точность; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»</p> <p><i>Воспитательные направления</i> 1,2,8.</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики (14ч)</p>	<p>Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса). Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках</p>	<p>Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание</p> <p><i>Воспитательные направления</i> 1,2,7,6.</p>
<p>Лыжная подготовка (2 часа)</p>	<p>ТБ на лыжах. Виды шага. Подготовка к занятию лыжи.</p>	<p>Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; знать виды шага на лыжах.</p> <p><i>Воспитательные направления</i> 1,2,3.</p>
<p>Подвижные и спортивные игры (20 ч)</p>	<p>Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая</p>	<p>Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;</p>

	<p>подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками; передача мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками).</p> <p>Подвижные игры с мячом</p>	<p>знать правила игры в волейбол и баскетбол; выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками</p> <p><i>Воспитательные направления</i> 1,4,8.</p>
Плавание (2 ч)	<p>Подготовка к занятию плаванием (костюм для плавания, гигиенические мероприятия перед началом занятия). Правила поведения в бассейне. Правила входа в воду. Подготовительные упражнения для освоения движений руками и ногами на площадке.</p>	<p>Называть правила техники безопасности в бассейне; называть необходимые гигиенические процедуры, проводимые перед началом и по окончании занятий плаванием; описывать технику движения при плавании кролем на груди и брассом; плавать двумя изучаемыми стилями</p>

Согласовано
 Протокол заседания
 методического объединения
 физической культуры от 29.08.2023

№1

 руководитель МО

Согласовано
 Заместитель директора
 по УВР
 _____ Н.О.Бахмутова
 29 августа 2023г.