

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7 ИМЕНИ Г.К. ЖУКОВА**

**МАОУ СОШ
№ 7 ИМЕНИ
Г.К.
ЖУКОВА** Подписано
цифровой
подписью: МАОУ
СОШ № 7 ИМЕНИ Г.К.
ЖУКОВА
Дата: 2021.08.30
14:49:45 +03'00'

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МАОУ СОШ №7 имени Г.К. Жукова
от « 30» августа 2021 года протокол № 1
Председатель, директор школы
Шаламов Р.Ю.
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Начальное общее образование: 1-4 классы

Количество часов: 270

Учитель: Евдокимов Виталий Олегович

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (с дополнениями и изменениями)

с учетом примерной основной образовательной программы по физической культуре, одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. №1/15); основной образовательной программы НОО МАОУ СОШ № 7 имени Г.К. Жукова, утверждённой решением педагогического совета МАОУ СОШ №7 имени Г.К. Жукова 29 августа 2018 года, протокол №1, с дополнениями и изменениями, внесёнными решением педагогического совета 30.08.2019 г., протокол №1, с 28.08.2020г., протокол №1, 30.08.2021г, протокол №1;

рабочей программы воспитания МАОУ СОШ № 7 имени Г.К. Жукова, утверждённой решением педагогического совета МАОУ СОШ №7 имени Г.К. Жукова от 30 августа 2021 года, протокол №1;

с учетом УМК «Школа России». Предметная линия учебников Ляха В.И. 1 – 4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях - М.: Просвещение, 2014 г.

Год составления - 2021

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования в 1-4 классах

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

Гражданско-патриотического воспитания: становление ценностного отношения к своей Родине - России; осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности; сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; уважение к своему и другим народам; первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственного воспитания: признание индивидуальности каждого человека; проявление сопереживания, уважения и доброжелательности; неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетического воспитания: уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов; стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной); бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания: осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологического воспитания: бережное к природе; неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания: первоначальные представления о научной картине мира; познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

1 класс

Личностные результаты

- освоения учащимися содержания программы по физической культуре
- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- Знания о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.
- Гимнастика с элементами акробатики. Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рас-считайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной

- деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
 - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
 - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
 - 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 деятельность с учетом требований ее 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;
 - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях 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 двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

2 класс

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

3 класс

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
 - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

4 КЛАСС

Личностные результаты

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 (нестандартных) 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.

Предметные результаты

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 ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру и самбо как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) 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 с элементами самбо соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметные результаты

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 деятельность с учетом требований ее 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Выпускник научится:

Универсальным компетенциям на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

2.Содержание учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования в 1-4 классах

1 класс- 66ч

Раздел I. Знания о физической культуре (4 часа)

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Правила поведения на уроках физической культуры. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической

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

Раздел II. Способы физкультурной деятельности (4 часа)

Составление режима дня. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики. Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Раздел III. Легкая атлетика (20 часов)

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег 30м. Бег 60 м. Челночный бег. Подвижная игра «Вызов номера». Кросс по слабопересеченной местности до 500 м. Смешанное передвижение до 500 м. Подвижная игра «День и ночь». Равномерный, медленный бег до 4 мин. Подвижная игра «Совушка». 3-минутный бег. Подвижная игра «Волк во рву». Игры и эстафеты с бегом на местности. Подвижная игра «Планеты». Преодоление препятствий. Подвижная игра «Третий лишний». Прыжки в длину с места. Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Эстафеты. Подвижная игра «Кузнечики». Эстафеты. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».

Раздел IV. Гимнастика и акробатика (17 часов)

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении. Группировка. Игра «Совушка». Перекаты в группировке. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на лопатках. Игра «Космонавты». Ранее изученная акробатическая комбинация. Игра «Ползуны». Лазание по канату. Перелезание через коня. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Фигуры». Лазание по канату. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. Игра «Западня». С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла. Игра «Обезьянки». Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Игра «Тише едешь – дальше будешь». Висы и упоры на низкой перекладине. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. 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. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание

через коня, через горку матов. Игра «Ниточка и иголочка». Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Три движения». Подтягивание в висе на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки). Игра «Охотники и утки». Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Раздел V. Подвижные игры (11 часов)

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!». Эстафеты, подвижные игры «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты, подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты, подвижные игры «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты, подвижные игры «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Эстафеты, подвижные игры «Точный расчет», «Удочка», «Компас». Эстафеты, подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод». Эстафеты, подвижные игры «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам». Эстафеты, подвижные игры «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты, подвижные игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты, подвижные игры «Птица в клетке», «Салки», «У медведя во бору».

Раздел VI. Подвижные игры на основе баскетбола (10 часов)

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Передача мячей в колоннах. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

2 класс

Раздел I. Знания о физической культуре (4 часа)

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками. Правила поведения на уроках физической культуры. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры. Физические упражнения, их влияние на организм. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Раздел II. Способы физкультурной деятельности (4 часа)

Составление режима дня. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики. Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Раздел III. Легкая атлетика (20 часов)

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег 30 м. Бег 60 м. Челночный бег. Подвижная игра «Вызов номера». Кросс по слабопересеченной местности до 500 м. Смешанное передвижение до 500 м. Подвижная игра «День и ночь». Равномерный, медленный бег до 4 мин. Подвижная игра «Совушка». 3-минутный бег. Подвижная игра «Волк во рву». Игры и эстафеты с бегом на местности. Подвижная игра «Планеты». Преодоление препятствий. Подвижная игра «Третий лишний». Прыжки в длину с места. Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Эстафеты. Подвижная игра «Кузнечики». Эстафеты. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».

Раздел IV. Гимнастика и акробатика (17 часов)

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении. Группировка. Игра «Совушка». Перекаты в группировке. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на лопатках. Игра «Космонавты». Ранее изученная акробатическая комбинация. Игра «Ползуны». Лазание по канату. Перелезание через коня. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Фигуры». Лазание по канату. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. Игра «Западня». С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла. Игра «Обезьянки». Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Игра «Тише едешь – дальше будешь». Висы и упоры на низкой перекладине. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно. 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. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, через горку матов. Игра «Ниточка и иголочка». Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Три движения». Подтягивание в висе на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки). Игра «Охотники и утки». Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Раздел V. Подвижные игры (12 часов)

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!». Эстафеты, подвижные игры «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты, подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты, подвижные игры «Посадка

картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты, подвижные игры «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Эстафеты, подвижные игры «Точный расчет», «Удочка», «Компас». Эстафеты, подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод». Эстафеты, подвижные игры «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам». Эстафеты, подвижные игры «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты, подвижные игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты, подвижные игры «Птица в клетке», «Салки», «У медведя во бору», «Невод», «Ежики и мыши».

Раздел VI. Подвижные игры на основе баскетбола (11 часов)

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Передача мячей в колоннах. Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись». Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

3 класс

Раздел I. Знания о физической культуре (4 часа)

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцев. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Раздел II. Способы физкультурной деятельности (4 часа)

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Раздел III. Легкая атлетика (20 часов)

Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Смена сторон». Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Кот и мыши». Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Игра «Невод». Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Салки на марше». Бег на скорость (30 м). Игра «Наступление». Бег на скорость (60 м). Игра «Вызов номеров». Старты из различных и. п. Игра «Конники-спортсмены».

Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Круговая эстафета. Игра «На буксире». Кросс (500 м) по пересеченной местности. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву». Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Игра «Шишки, желуди, орехи». Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Третий лишний». Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди».

Раздел IV. Гимнастика и акробатика (17 часов)

Перекаты в группировке. Кувырок вперед. 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Игра «Что изменилось?». Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Игра «Точный поворот». Мост из положения лежа. Игра «Запрещенное движение». Кувырок назад. Игра «Быстро по местам».

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Игра «Ползуны». Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Подтягивания в висе на высокой перекладине (мальчики) на низкой (девочки). Лазание по канату в три приема. Игра «Посадка картофеля». Перелезание через препятствие. Игра «Не ошибись!». Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Три движения».

Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла. Игра «Прокати быстрее мяч». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Игра «Лисы и куры». Комбинация на бревне. Эстафеты. Игра «Ниточка-иглочка». Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Переноска партнёра в парах. Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Гимнастическая полоса препятствий. Игра «Медсанбат».

Раздел V. Подвижные игры (6 часов)

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам». Игры «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка». Игры «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей».

Игры «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты», «Салки». Эстафеты с предметами «Вызов номеров», «Третий лишний». Эстафеты с предметами «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч».

Раздел VI. Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком. Ловля и

передача мяча одной рукой от плеча на месте. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Подвижная цель». Тактические действия в защите и нападении. Игра «Овладей мячом». Игра в мини-баскетбол.

Раздел VII. Подвижные игры на основе волейбола (6 часов)

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой и партнером. Передача в парах. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Передача мяча, брошенного партнером через сетку. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая через сетку с расстояния 5м. Игра «Пионербол». Передачи в парах через сетку. Игра «Мяч в воздухе». Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча. Игра «Передал-садись».

Игра мини-волейбол.

Раздел V111. Подвижные игры на основе футбола (5 часов)

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол.

4 класс

Раздел I. Знания о физической культуре (4 часа)

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Развитие физической культуры в России в 17-19 вв. Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцев. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Раздел II. Способы физкультурной деятельности (4 часа)

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по

профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Раздел III. Легкая атлетика (20 часов)

Равномерный медленный бег 3 мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м). Игра «Смена сторон». Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 100 м). Игра «Кот и мыши». Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Игра «Невод». Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Салки на марше». Бег на скорость (30 м). Игра «Наступление». Бег на скорость (60 м). Игра «Вызов номеров». Старты из различных и. п. Игра «Конники-спортсмены». Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Круговая эстафета. Игра «На буксире». Кросс (500 м) по пересеченной местности. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву». Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Игра «Шишки, желуди, орехи». Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Третий лишний». Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди».

Раздел IV. Гимнастика и акробатика (17 часов)

Перекувырки в группировке. Кувырок вперед. 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Игра «Что изменилось?». Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Игра «Точный поворот». Мост из положения лежа. Игра «Запрещенное движение». Кувырок назад. Игра «Быстро по местам».

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Игра «Ползуны». Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе. Подтягивания в висе на высокой перекладине (мальчики) на низкой (девочки). Лазание по канату в три приема. Игра «Посадка картофеля». Перелезание через препятствие. Игра «Не ошибись!». Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Три движения».

Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла. Игра «Прокати быстрее мяч». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Игра «Лисы и куры». Комбинация на бревне. Эстафеты. Игра «Ниточка-иглочка». Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Переноска партнёра в парах. Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Гимнастическая полоса препятствий. Игра «Медсанбат».

Раздел V. Подвижные игры (6 часов)

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам». Игры «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка». Игры «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей».

Игры «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты», «Салки». Эстафеты с предметами «Вызов номеров», «Третий лишний». Эстафеты с предметами «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч».

Раздел VI. Подвижные игры на основе баскетбола (6 часов)

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Подвижная цель». Тактические действия в защите и нападении. Игра «Овладей мячом». Игра в мини-баскетбол.

Раздел VII. Подвижные игры на основе волейбола (6 часов)

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Передача мяча, подброшенного над собой и партнером. Передача в парах. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Передача мяча, брошенного партнером через сетку. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая через сетку с расстояния 5м. Игра «Пионербол». Передачи в парах через сетку. Игра «Мяч в воздухе». Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча. Игра «Передался».

Игра мини-волейбол.

Раздел VIII. Подвижные игры на основе футбола (5 часов)

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол.

Направления проектной деятельности обучающихся

Учебно-исследовательская и проектная деятельность обучающихся проводится по следующим направлениям: исследовательское, информационное, социальное.

В ходе реализации настоящей программы применяются такие виды проектов (по преобладающему виду деятельности), как: информационный, исследовательский, социальный.

Примерные темы проектов:

1. Актуальная зарядка — настоящая загадка!
2. Виды спорта
3. Во славу скакалки
4. Где и как растут чемпионы.
5. Зимние виды спорта
6. Мир спорта моими глазами.
7. Мне нужны занятия физкультурой?!
8. Мой дневник достижений
9. Мой любимый вид спорта.
10. Мой спортивный кумир
11. Моя спортивная семья.
12. Познай себя
13. Практичность и экологичность спортивного инвентаря и одежды.
14. Развитие гибкости
15. Утренняя гигиеническая гимнастика в моей жизни.
16. Физические качества человека
17. Школьная физкультура — первая ступень к спорту
18. Олимпийское движение в России.

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Раздел	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
1-2 класс					
Знания о физической культуре	4	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Связь физической культуры с жизненно важными умениями и навыками.	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека.	3,4,6,8
		Правила поведения на уроках физической культуры. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий	
		Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.	1		
		Физические упражнения, их влияние на организм. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.	1	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений	
Способы физкультурной деятельности	4	Составление режима дня. Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики. Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз.	1	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать свое состояние (ощущения) после	3,4,6,8

		Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1	закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз	
		Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1		
		Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1		
Легкая атлетика	20	Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.	1	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении	5,6
		Обычный бег. Бег с ускорением.	1		
		Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1		
		Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятие «короткая дистанция».	1		
		Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег 30м.	1		
		Бег 60 м. Челночный бег. Подвижная игра «Вызов номера».	1		
		Кросс по слабопересеченной местности до 500 м.	1		
		Смешанное передвижение до 500 м. Подвижная игра «День и ночь».	1		
Равномерный, медленный бег до 4 мин. Подвижная игра «Совушка».	1				

		3-минутный бег. Подвижная игра «Волк во рву».	1	<p>беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>	
		Игры и эстафеты с бегом на местности. Подвижная игра «Планеты».	1		
		Преодоление препятствий. Подвижная игра «Третий лишний». Прыжки в длину с места.	1		
		Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1		
		Спрыгивание и запрыгивание. Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.	1		
		Эстафеты. Подвижная игра «Кузнечики».	1		
		Эстафеты. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	1		
		Броски мяча (700г) на дальность из различных положений.	1		
		Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «К своим флажкам».	1		
		Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1		
		Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Разгрузи арбузы».	1		
Гимнастика и акробатика	17	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг.	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	3,4,6,8

	<p>Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.</p>	1	<p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой.!»</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p>	4,6
	Группировка. Игра «Совушка».	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	
	Перекаты в группировке. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	4,6
	Стойка на лопатках. Игра «Космонавты».	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	
	Ранее изученная акробатическая комбинация. Игра «Ползуны».	1	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	4,6
	Лазание по канату. Перелезание через коня.	1	Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.	
	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Фигуры».	1	Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.	
	Лазание по канату. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. Игра «Западня».	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	4,6
	С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла. Игра «Обезьянки».	1	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений.	
	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.	1		4,6
	Игра «Тише едешь – дальше будешь».	1		
	Висы и упоры на низкой перекладине. В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.	1		4,6
	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.	1		
	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через	1		4,6

		коня, через горку матов. Игра «Ниточка и иголочка».		упражнений и комбинаций.	
		Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Три движения».	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	
		Подтягивание в висе на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки). Игра «Охотники и утки».	1	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.	
		Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».	1	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	
				Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	
				Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.	
				Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.	
				Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	
Подвижные игры 1 класс	11	Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!».	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	5,6
Подвижные игры 2 класс	12	Эстафеты, подвижные игры «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	
		Эстафеты, подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву».	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	
		Эстафеты, подвижные игры «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	1	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные	
		Эстафеты, подвижные игры «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1		
		Эстафеты, подвижные игры «Точный расчет», «Удочка», «Компас».	1		

		Эстафеты, подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод».	1	решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества	
		Эстафеты, подвижные игры «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам».	1		
		Эстафеты, подвижные игры «Попади в мяч», «Веровочка под ногами», «Вызов номера».	1		
		Эстафеты, подвижные игры «Западня», «Конники-спортсмены».	1		
		Эстафеты, подвижные игры «Птица в клетке», «Салки», «У медведя во бору».	1		
		Эстафеты, подвижные игры «Невод», «Ежики и мыши».	1		
Подвижные игры на основе баскетбола 1 класс	10	Бросок мяча снизу на месте.	1	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	5,6
Подвижные игры на основе баскетбола 2 класс	11	Ловля мяча на месте.	1		
		Передача мяча снизу на месте.	1		
		Бросок мяча снизу на месте в щит	1		
		Ведение мяча на месте.	1		
		Эстафеты с мячами. Игра «Передача мячей в колоннах».	1		
		Эстафеты с мячами. Игра «Передал - садись».	1		
		Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1		
		Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему».	1		
		Игра в мини-баскетбол.	1		
		Игра в мини-баскетбол.	1		
3-4 класс					

Знания физической культуре	о 4	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.	1	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки.</p> <p>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений</p>	3,4,6,8
		Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.	1		
		Современное олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. Кубанские олимпийцы и паралимпийцев. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.	1		
		Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1		
Способы физкультурной деятельности	4	Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.	1	<p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели:</p> <p>на развитие силы, быстроты, выносливости</p> <p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в</p>	3,4,6,8
		Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года.	1		
		Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и	1		

		коррекции нарушений осанки.		оздоровительных формах занятий. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	
		Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз	
Легкая атлетика	20	Равномерный медленный бег 3 мин.	1	Описывать технику беговых упражнений.	5,6
		Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.	
		Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Смена сторон».	1	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	
		Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Игра «Кот и мыши».	1	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	
		Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Игра «Невод».	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
		Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Салки на марше».	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	
		Бег на скорость (30 м). Игра «Наступление».	1	Описывать технику прыжковых упражнений.	
		Бег на скорость (60 м). Игра «Вызов номеров».	1	Осваивать технику прыжковых упражнений.	
		Старты из различных и. п. Игра «Конники-спортсмены».	1		
		Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	1		
		Круговая эстафета. Игра «На буксире».	1		
Кросс (500 м) по пересеченной местности.	1				

		Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	
		Прыжок в длину с места.	1		
		Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	1		
		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву».	1		
		Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1		
		Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1		
		Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Третий лишний».	1		
		Бросок набивного мяча. Игра «Гуси-лебеди».	1		
Гимнастика и акробатика	17	Перекаты в группировке. Кувырок вперед. 2-3 кувырка вперед слитно.	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	3,4,6,8
		Стойка на лопатках. Игра «Что изменилось?». Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Игра «Точный поворот».	1	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	4,6
		Мост из положения лежа. Игра «Запрещенное движение». Кувырок назад. Игра «Быстро по местам».	1		
		Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Игра «Ползуны».	1	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических	

	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись, поднятие ног в висе.	1	<p>упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений</p>	4,6	
	Подтягивания в висе на высокой перекладине (мальчики) на низкой (девочки).	1			
	Лазание по канату в три приема. Игра «Посадка картофеля».	1			4,6
	Перелезание через препятствие. Игра «Не ошибись!».	1			
	Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Три движения».	1			
	Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла. Игра «Прокати быстрее мяч».	1			
	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Игра «Лисы и куры».	1			
	Комбинация на бревне. Эстафеты. Игра «Ниточка-иглочка».	1			
	Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Переноска партнёра в парах.	1			
	Прыжки группами на длинной скакалке.	1			
	Перелезание через гимнастического коня. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».	1			
	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты».	1			
	Гимнастическая полоса препятствий. Игра «Медсанбат».	1			

				<p>прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>	
Подвижные игры	6	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам».	1	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	5,6
		Игры «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка».	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	
		Игры «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей».	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
		Игры «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты», «Салки».	1	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
		Эстафеты с предметами «Вызов номеров», «Третий лишний».	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	
		Эстафеты с предметами «Комбинированная эстафета», «Попади в мяч».	1	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества	
Подвижные игры на основе баскетбола	6	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	5,6
		Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком.	1	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.	
		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1		
		Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении	

		«Подвижная цель».		технических действий из спортивных игр.	
		Тактические действия в защите и нападении. Игра «Овладей мячом».	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
		Игра в мини-баскетбол.	1	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	
Подвижные игры на основе волейбола	6	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».	1	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	5,6
		Передача мяча, подброшенного над собой и партнером. Передача в парах. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
		Передачи у стены многократно с ударом о стену. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Передачи мяча разными способами во встречных колоннах. Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.	1	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	
		Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая через сетку с расстояния 5м. Игра «Пионербол».	1		
		Передачи в парах через сетку. Игра «Мяч в воздухе». Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча. Игра «Передал-садись».	1		
		Игра мини-волейбол.	1		
		Игра мини-волейбол.	1		
Подвижные игры на основе футбола	5	Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	1	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.	5,6
		Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.	1	Моделировать технические действия в игровой	

	Челночный бег.		деятельности.
	Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу.	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите.	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
	Игра Мини-футбол.	1	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.

Основные направления воспитательной деятельности:

1. Гражданское воспитание;
2. Патриотическое воспитание и — формирование российской идентичности;
3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей;
4. Приобщение детей к культурному наследию — (Эстетическое воспитание);
5. Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания);
6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение;
8. Экологическое воспитание.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО учителей
начальных классов

МАОУ СОШ № 7 имени Г.К. Жукова

от 27 августа 2021 года № 1

Письменная О. Ю.

подпись руководителя МО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Бондарева С.И.

подпись

28 августа 2021 года

Ф.И.О.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 226532536287478012381166593962040472429943183994

Владелец Шаламов Роман Юрьевич

Действителен с 23.08.2022 по 23.08.2023