

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

**Управления образования администрации муниципального образования
Белоглинский район**

МБОУ СОШ №31

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом
МБОУ СОШ №31
Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
Андреева С.М.

Приказ №1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №31



Панова О.А.

Приказ № 158
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2551845)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

ст. Успенская 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности. Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и

утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» и модуль «Самбо». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы. Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование» и модуль «Самбо».

Всероссийский проект «Самбо в школу» — ориентирован на приобщение школьников к изучению основ борьбы самбо, создание условий для патриотического, физического и духовно-нравственного воспитания молодого поколения.

В соответствии с методическими рекомендациями по реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в общеобразовательных организациях Российской Федерации (разработаны Министерством образования и науки Российской Федерации, 2017 год) реализация данного проекта возможна через модульное построение учебного предмета «Физическая культура».

Программа с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» позволяет расширить спектр физкультурно- спортивных направлений в образовательных организациях с учетом материально-технической спортивной базы, педагогических кадров, организации и проведения уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой.

Модуль с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» сочетается, практически, со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, подвижные игры с элементами спортивных игр и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Модуль с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» разработан в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в

Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:
право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. 6 п.3 ст.28 Закона);
право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения, и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Модуль с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» учитывает федеральный государственный образовательный стандарт (далее - ФГОС) начального общего образования(далее - НОО) и направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной Приказом Минпросвещения России от 25.11.2019г. № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания предмета

«Физическая культура» общеобразовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024г.г.».

Предлагаемый Модуль с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо»

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Личностные результаты

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира;
ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и

сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми;

готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней);

активное участие в физкультурно- оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно- нравственной

культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры;

пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы;

повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

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.

Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;

овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта;

использование доступного объема специальной терминологии.

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.

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.

Экологического воспитания:

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью;

осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках;

способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения предмета «Физическая культура», должны отражать:

Овладение универсальными познавательными действиями.

Базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;

делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений,

умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий; Базовые исследовательские действия:

формулировать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между рассматриваемым и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) повседневной жизни;

обобщать, анализировать и оценивать получаемую информацию, выдвигать гипотезы, аргументировать свою точку зрения, делать обоснованные выводы по результатам исследования;

проводить (принимать участие) небольшое самостоятельное исследование заданного объекта (явления), устанавливать причинно-следственные связи; прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи и заданных критериев;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надёжность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;

эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение системой универсальных познавательных действий обеспечивает сформированность когнитивных навыков обучающихся.

Овладение универсальными коммуникативными действиями.

Общение:

уверенно высказывать свою точку зрения в устной и письменной речи, выражать эмоции в соответствии с форматом и целями общения, определять предпосылки возникновения конфликтных ситуаций и выстраивать грамотное общение для их смягчения;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков и намерения других, уважительно, в корректной форме формулировать свои взгляды;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

в ходе общения задавать вопросы и выдавать ответы по существу решаемой учебной задачи, обнаруживать различие и сходство позиций других участников диалога;

публично представлять результаты решения учебной задачи, самостоятельно выбирать наиболее целесообразный формат выступления и готовить различные презентационные материалы.

Совместная деятельность (сотрудничество):

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной учебной задачи;

планировать организацию совместной деятельности (распределять роли и понимать свою роль, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, подчиняться, выделять общую точку зрения, договариваться о результатах);

определять свои действия и действия партнёра, которые помогали или затрудняли нахождение общего решения, оценивать качество своего вклада в общий продукт по заданным участниками группы критериям, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой.

Овладение системой универсальных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями.

Самоорганизация:

выявлять проблемные вопросы, требующие решения в жизненных и учебных ситуациях;

аргументированно определять оптимальный вариант принятия решений, самостоятельно составлять алгоритм (часть алгоритма) и способ решения учебной задачи с учётом собственных возможностей и имеющихся ресурсов; составлять план действий, находить необходимые ресурсы для его выполнения, при необходимости корректировать предложенный алгоритм, брать ответственность за принятое решение.

Самоконтроль (рефлексия): давать адекватную оценку ситуации, предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, и вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; оценивать соответствие результата цели и условиям.

Эмоциональный интеллект:

управлять собственными эмоциями и не поддаваться эмоциям других, выявлять и анализировать их причины;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения

другого, регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению, признавать право на ошибку свою и чужую;

быть открытым себе и другим, осознавать невозможность контроля всего вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние

здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования

начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности Выпускник научится:

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование Выпускник научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
выполнять самостраховку при падении (элементы борьбы Самбо)
Выпускник получит возможность научиться:
сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
выполнять тестовые нормативы Всероссийского Физкультурно-оздоровительного комплекса «ГТО» (ВФСК «ГТО»).

2.Содержание учебного предмета

Организация преподавания учебного предмета «Физическая культура» в I-IV классах рекомендуется в объеме 3 часов в неделю .В соответствии с СанПиНом 2.4.2.2821-10 для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся рекомендуется проводить не менее 3-х учебных занятий физической культурой (вурочной и внеурочной форме) в неделю, предусмотренных в объеме общей недельной нагрузки.

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов составлена на основе -примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций,

– заместителя министра образования и науки Российской Федерации, доктора экономических наук, авторами – составителями: Табаковым С.Е. – кандидатом педагогических наук, профессором кафедры теории и методики единоборств Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (РГУФКСМиТ), руководителем научно-методической комиссии ОФ-СОО «Всероссийская федерация Самбо».

Рабочая программа с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» по учебному курсу«Физическая культура» разработана исходя из организации и проведения уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой, при этом изучение модуля «Самбо» в течение всего учебного периода как третий час.

Предлагаемая Рабочая программа с направленным развитиемдвигательных способностей на основе вида спорта «Самбо» разработана в соответствии с письмом министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 13.07.2021 г. № 47-01-13- 14546/21 «О составлении рабочих программ учебных предметов и календарно-тематического планирования»

При планировании учебного материала настоящей программы модуль «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания модуля

«Самбо» и введен модуль «Кроссовая подготовка». Общее число часов, отведённых на изучение учебного модуля «Самбо» на уровне начального общего образования составляет 135 часов, из них: 1 класс – 31 час; 2-4 классы по 34 часа

При разработке рабочей программы соблюдена практико-ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания модуля «Самбо». Данный модуль программы оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей.

Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы общеобразовательной организации, а также климатогеографических и региональных особенностей (протокол от 08.04.2015 года №1/15). Для обеспечения большей активности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности обучающихся рекомендуется проводить занятия на открытой местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий.

Знания о физической культуре. Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма. История развития физической культуры и первых соревнований. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки. Самостоятельное наблюдение за развитием и физической подготовленностью. Самостоятельные игры и развлечения. История развития борьбы самбо.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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

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

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

Способы физкультурной деятельности

Спортивно-оздоровительная деятельность. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных *Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО»*) (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609).

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах,

упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр:

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

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

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

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений, комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной

опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Самбо (введение) 1-кл (31ч), 2-4 классы -34 ч

-Освоение группировки.

-Приемы самостраховки.

- Выведение из равновесия.

-Упражнения для удержаний.

-Упражнения для выведения из равновесия.

-Упражнения для подножеки подсечек.

-Упражнения для бросков захватом ног.

Техника борьбы лёжа:

Удержания и уходы от удержаний.

Основные способы тактической подготовки, которые отрабатываются в играх-заданиях, подвижных играх: «поймай лягушку», «выталкивание в приседе», «выталкивание спиной», «вытолкни из круга», «перетягивание через черту», «бой петухов», «подвижный ринг», «перетягивание каната», «разведчики и часовые», «наступление», «волк во рву», «третий лишний с сопротивлением», «армрестлинг», «цыганская борьба» (на ногах), «скакалки-подсекалки», «поединок с шестом», «сильная хватка», «борьба за палку».

Таблица распределения количества часов по годам обучения (1-4 классы)

№	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по годам обучения			
			1 кл	2 кл	3 кл	4 кл
	ИТОГО:	405	99	102	102	102
1.	Знания о физической культуре	16	4	4	4	4
2.	Физическое совершенствование	16	4	4	4	4
3.	Способы физкультурной деятельности	373	91	94	94	94
3.1	Легкая атлетика	96	24	24	24	24
3.2	Гимнастика	40	10	10	10	10
3.3	Подвижные и спортивные игры	102	24	26	26	26
3.4	Самбо введение	135	31	34	34	34

Направления проектной деятельности обучающихся

Цель: способствовать развитию творческих способностей, умений добывать необходимую информацию, самостоятельно анализировать её и представлять в виде единого целого продукта; развитию интереса к физической культуре и расширению кругозора учащихся.

Общая характеристика проекта

Тип проекта: практико-ориентированный.

Виды деятельности: творческий, информационный, прикладной. Применяемые умения:

проектные (организационные, информационные, поисковые, коммуникативные, презентационные, оценочные);

предметные (физическое воспитание). База выполнения: школьная.

Формы обучения: групповая и индивидуальная.

Продолжительность выполнения: средней продолжительности – 4 года. Средства обучения: печатные, наглядные, компьютерные презентации. Рекомендуемые

темы учебных проектов:

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России (СССР).

Здоровье и здоровый образ жизни. Адаптивная физическая культура.

История развития борьбы самбо.

3. Тематическое планирование

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов по классам				Основные виды деятельности обучающихся (универсальных учебных действий)
			1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
1. Знания о физической культуре	16	Современные олимпийские игры	1	1	1	1	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цели и задачи
		История развития борьбы самбо	1	1	1	1	Узнают историю возникновения борьбы самбо, ее положительное влияние на развитие личности, ее компоненты
		Что такое физическая культура. ВФСК «ГТО»	1	1	1	1	Сравнивают физкультуру и спорт эллинистической Античности с современными физкультурными занятиями

							спортом.	
		Твой организм	1	1	1	1	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма	
2. Физическое совершенствование	16	Личная гигиена	1	1	1	1	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.	
		Тренировка ума и характера	1	1	1	1	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.	
		Самоконтроль.	1	1	1	1	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как организм справляется с физической нагрузкой.	
		Первая помощь при травмах	1	1	1	1	Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травмы и оказания первой помощи.	
3. Способы физкультурной деятельности	373	1. Легкая атлетика	24	24	24	24		
		Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. ВФСК «ГТО» -Размыкание и смыкание приставными шагами. -Сочетание видов ходьбы с коллективным подсчётом.	2 1 1	2 1 1	2 1 1	2 1 1	2 1 1	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.
		Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. ВФСК «ГТО» -Бег с изменением направления движения	5 1 2 2	5 1 2 2	5 1 2 2	5 1 2 2	5 1 2 2	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.

		-Бег с преодолением препятствий - Бег по размеченным участкам дорожки .					
	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. ВФСК «ГТО» - Высокий старт бег 30м - челночный бег 3x10	2 1 1	2 1 1	2 1 1	2 1 1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	
	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. ВФСК «ГТО» - Прыжки на одной и на двух ногах, с поворотом 180 градусов. - прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах - Прыжок в длину с места	5 1 1 3	5 1 1 3	5 1 1 3	5 1 1 3	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	
	Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. ВФСК «ГТО» -Метание мяча на заданное расстояние. - Метание мяча в горизонтальную цель.	4 2 2	4 2 2	4 2 2	4 2 2	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	
	Совершенствование навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных	3	3	3	3	Совершенствуют технику выполнения упражнений	

	<p>способностей. ВФСК «ГТО»</p> <ul style="list-style-type: none"> - метание теннисного мяча на точность - метание теннисного мяча на дальность 	2 1	2 1	2 1	2 1	
	<p>Совершенствование навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. ВФСК «ГТО»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжок в длину (способом согнув ноги). - Прыжок в длину с разбега 	3 2 1	3 2 1	3 2 1	3 2 1	Совершенствуют технику выполнения упражнений
	2. Гимнастика	10	10	10	10	
	<p>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. ВФСК «ГТО»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке - Ходьба по рейке гимнастической скамейки. - Перешагивание через мячи на гимнастической скамейке. 	3 1 1 1	3 1 1 1	3 1 1 1	3 1 1 1	Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
	<p>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> =Перекаты в группировке. - Кувырок вперёд, стойка на лопатках. 	3 1 2	3 1 2	3 1 2	3 1 2	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений

	Освоение висов, развитие силовых и координационных способностей. - Упражнения в вися на гимнастической стенке. - Подтягивания в вися.	2 1 1	2 1 1	2 1 1	2 1 1	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности
	Освоение навыков равновесия - Ходьба по бревну с поворотом. - Соскок с бревна с поворотом на 90°.	2 1 1	2 1 1	2 1 1	2 1 1	Описывают технику упражнений на скамейке, гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
	3.Подвижные и спортивные игры.	24	26	26	26	
	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, способности к ориентированию в пространстве - Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Борьба за мяч», «Мини-баскетбол» «Мини-футбол»	7 7	7 7	7 7	7 7	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.

	<p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, способности к ориентированию в пространстве.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подвижные игры «Снайперы» - Ловля и передача мяча - Ведение мяча - Эстафеты 	7	7	7	7	
	<p>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> - подвижная игра «Пионербол» - Эстафеты совершенствующие броски мяча 	6	6	6	6	
	<p>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведению мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ловля и передача мяча - Ведение мяча - Броски по кольцу 	4	6	6	6	
	4. Борьба самбо	33	34	34	34	Описывают технику выполнения упражнений для

	Освоение группировки	2	2	2	2	самостраховки при падении . Осваивают группировку, приемы самостраховки, упражнения для удержаний, упражнения для выведения из равновесия, упражнения для подножек, упражнения для бросков захватом ног. Осваивают техника борьбы лёжа и основные способы тактической подготовки, которые отрабатываются в играх-заданиях, подвижных играх.
	- перекат на спине в группировке	2	2	2	2	
	Приемы самостраховки	3	3	3	3	
	-Самостраховка с падением на спину-	1	1	1	1	
	----Самостраховка с падением на бок	1	1	1	1	
	-Самостраховка с падением вперед	1	1	1	1	
	Упражнения для правильного передвижения по ковру в оптимальной стойке .	3	3	3	3	
	-стойки, передвижения	3	3	3	3	
	Упражнения для выведения из равновесия.	3	3	3	3	
	- выведение из равновесия					
	Упражнения для подножек, подсечек, бросков	3	3	3	3	
	Упражнения для бросков захватом ног.	3	3	3	3	
Выполнение бросков со страховкой	6	6	6	6		
- бросок через бедро	3	3	3	3		
- бросок через плечо	3	3	3	3		
-						
Удержания и уходы от удержаний.	3	3	3	3		
- удержания	2	2	2	2		
- активные защиты от переворачиваний	1	1	1	1		

		Основные способы тактической подготовки, которые отрабатываются в играх-заданиях, подвижных играх	7	8	8	8	
--	--	---	---	---	---	---	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВО 2 КЛАССЕ МБОУ СОШ №31

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Инструктаж по ТБ. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. Ходьба и бег.	1		1	01.09	http://www.gto-normy.ru/page/5/
2.	ТБ.Зарождение Олимпийских игр. Ознакомление с Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО. Ходьба и бег.	1			05.09	http://www.gto-normy.ru/page/5/
3.	Современные Олимпийские игры. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека.	1		1	06.09	http://www.gto-normy.ru/page/5/
4.	ТБ. Физическая культура как система разнообразных форм	1			08.09	http://www.gto-normy.ru/page/5/

	занятий по укреплению здоровья человека. Ходьба и бег. ГТО.					
5.	ТБ.Физическое развитие. Закаливание. Прыжки с поворотом на 180°.	1			12.09	http://www.gto-normy.ru/page/5/
6.	Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью.	1	1		12.09	http://www.gto-normy.ru/page/5/
7.	ТБ. Личная гигиена. Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. ГТО	1			13.09	http://www.gto-normy.ru/page/5/
8.	ТБ.Физические качества. Прыжок с высоты (до 40 см). Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1			14.09	http://www.gto-normy.ru/page/5/
9.	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека.	1			19.09	http://www.gto-normy.ru/page/5/
10.	ТБ. Здоровье и развитие человека. Равномерный бег (3 мин).	1			20.09	http://www.gto-normy.ru/page/5/
11.	ТБ. Самоконтроль. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. Равномерный бег (4мин). ГТО	1			21.09	http://www.gto-normy.ru/page/5/
12.	Режим дня и его составление.	1			26.09	http://www.gto-normy.ru/page/5/
13.	ТБ. Твой организм. Равномерный бег (5 мин)	1			28.09	http://www.gto-normy.ru/page/5/

14.	ТБ. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями Равномерный бег (6 мин).	1			03.10	http://www.gto-normy.ru/page/5/
15.	Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур.	1			04.10	http://www.gto-normy.ru/page/5/
16.	ТБ. Равномерный бег (7 мин). ГТО	1	1		05.10	http://www.gto-normy.ru/page/5/
17.	ТБ. Равномерный бег (8 мин). ГТО	1			10.10	http://www.gto-normy.ru/page/5/
18.	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1			11.10	http://www.gto-normy.ru/page/5/
19.	ТБ. Равномерный бег (9 мин). ГТО	1			12.10	http://www.gto-normy.ru/page/5/
20.	Правила предупреждения травматизма во время занятий. Акробатика. Строевые упражнения	1			17.10	http://www.gto-normy.ru/page/5/
21.	Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки.	1	1		18.10	http://www.gto-normy.ru/page/5/
22.	ТБ. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1			20.10	http://www.gto-normy.ru/page/5/

23.	ТБ. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Кувырок в сторону.	1			23.10	http://www.gto-normy.ru/page/5/
24.	Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств	1			24.10	http://www.gto-normy.ru/page/5/
25.	ТБ. Акробатика. Строевые Упражнения. ГТО	1		1	27.11	http://www.gto-normy.ru/page/5/
26.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Инструктаж по ТБ. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. Ходьба и бег.	1		1	0711	http://www.gto-normy.ru/page/5/
27.	ТБ.Зарождение Олимпийских игр. Ознакомление с Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО. Ходьба и бег.	1		1	10.11	http://www.gto-normy.ru/page/5/
28.	Современные Олимпийские игры. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека.	1			13.11	http://www.gto-normy.ru/page/5/
29.	ТБ. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Строевые упражнения.	1			14.11	http://www.gto-normy.ru/page/5/
30.	Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.	1			17.11	http://www.gto-normy.ru/page/5/

31.	ТБ. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам	1			20.11	http://www.gto-normy.ru/page/5/
32.	ТБ. Вис на согнутых руках Строевые упражнения. ГТО	1			21.11	http://www.gto-normy.ru/page/5/
33.	Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.	1			24.11	http://www.gto-normy.ru/page/5/
34.	ТБ. Твой организм. Строение тела. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышц живота и спины.	1			27.11	http://www.gto-normy.ru/page/5/
35.	ТБ. Висы. Строевые упражнения. ГТО	1			28.11	http://www.gto-normy.ru/page/5/
36.	Самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики и физкультурных пауз.	1			01.12	http://www.gto-normy.ru/page/5/
37.	ТБ. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1	1		04.12	http://www.gto-normy.ru/page/5/
38.	ТБ. Строение глаза. Перешагивание через набивные мячи.	1			05.12	http://www.gto-normy.ru/page/5/
39.	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	1			08.12	http://www.gto-normy.ru/page/5/

40.	ТБ. Специальные упражнения для органов зрения. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне.	1			11.12	http://www.gto-normy.ru/page/5/
41.	ТБ. Перелезание через коня, бревно. ГТО	1			12.12	http://www.gto-normy.ru/page/5/
42.	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	1			15.12	http://www.gto-normy.ru/page/5/
43.	ТБ. Закаливание. Игры «К своим флажкам», «Два мороза».	1			18.12	http://www.gto-normy.ru/page/5/
44.	ТБ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	1			19.12	http://www.gto-normy.ru/page/5/
45.	Упоры, седы	1			22.12	http://www.gto-normy.ru/page/5/
46.	ТБ. Строение тела, основные формы движений Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки».	1			25.12	http://www.gto-normy.ru/page/5/
47.	ТБ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч».	1			26.12	http://www.gto-normy.ru/page/5/
48.	Упражнения в группировке; перекаты.	1			29.12	http://www.gto-normy.ru/page/5/
49.	ТБ. Упражнения на улучшение осанки. Игра «Веровочка под ногами».	1				http://www.gto-normy.ru/page/5/
50.	ТБ. Игры «Веровочка под ногами», «Вызов номера».	1				http://www.gto-normy.ru/page/5/
51.	Строевые действия в шеренге и колонне. Стойка на лопатках	1		1		http://www.gto-normy.ru/page/5/

52.	ТБ. Упражнения для укрепления мышц живота и спины. Игры «Западня», «Конники-спортсмены»	1		1		http://www.gto-normy.ru/page/5/
53.	ТБ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	1		1		http://www.gto-normy.ru/page/5/
54.	Кувырки вперед и назад.	1				http://www.gto-normy.ru/page/5/
55.	ТБ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	1		1		http://www.gto-normy.ru/page/5/
56.	ТБ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1				http://www.gto-normy.ru/page/5/
57.	Равновесие. Гимнастический мост.	1				http://www.gto-normy.ru/page/5/
58.	ТБ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1				http://www.gto-normy.ru/page/5/
59.	Акробатические комбинации.	1	1			http://www.gto-normy.ru/page/5/
60.	ТБ. Ловля и передача мяча. Игра «Попади в обруч».	1				http://www.gto-normy.ru/page/5/
61.	ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.	1		1		http://www.gto-normy.ru/page/5/
62.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине	1				http://www.gto-normy.ru/page/5/
63.	ТБ. Упражнения для укрепления мышц стоп ног. Ловля и передача мяча в движении.	1				http://www.gto-normy.ru/page/5/
64.	ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте.	1				http://www.gto-normy.ru/page/5/
65.	Акробатические комбинации	1				http://www.gto-normy.ru/page/5/

66.	ТБ. Ловля и передача мяча. Игра «Передал – садись».	1				http://www.gto-normy.ru/page/5/
67.	ТБ. Ловля и передача мяча Игра «Мяч – среднему».	1				http://www.gto-normy.ru/page/5/
68.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине	1				http://www.gto-normy.ru/page/5/
69.	ТБ. Современные Олимпийские игры. Ловля и передача мяча	1				http://www.gto-normy.ru/page/5/
70.	ТБ. Ловля и передача мяча Игра «Мяч соседу».	1				http://www.gto-normy.ru/page/5/
71.	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1				http://www.gto-normy.ru/page/5/
72.	ТБ. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо).	1				http://www.gto-normy.ru/page/5/
73.	ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передача мяча в колоннах».	1				http://www.gto-normy.ru/page/5/
74.	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1				http://www.gto-normy.ru/page/5/
75.	ТБ. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Ловля и передача мяча в движении.	1				http://www.gto-normy.ru/page/5/
76.	ТБ. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передача мяча в колоннах».	1				http://www.gto-normy.ru/page/5/
77.	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.	1		1		http://www.gto-normy.ru/page/5/

	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке					
78.	ТБ. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Передача мяча в колоннах».	1				http://www.gto-normy.ru/page/5/
79.	ТБ. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень) Игра «Мяч в корзину».	1				http://www.gto-normy.ru/page/5/
80.	Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	1		1		http://www.gto-normy.ru/page/5/
81.	ТБ. Идеалы и символика Олимпийских игр. Броски в цель. Игра «Мяч в корзину».	1				http://www.gto-normy.ru/page/5/
82.	ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча в движении. Броски в цель.	1				http://www.gto-normy.ru/page/5/
83.	ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Приемы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом	1				http://www.gto-normy.ru/page/5/
84.	ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча в движении. Броски в цель.	1				http://www.gto-normy.ru/page/5/
85.	ТБ. Ловля и передача мяча Игра «Школа мяча».	1	1			http://www.gto-normy.ru/page/5/

86.	ТБ и страховка во время занятий единоборствами. Приемы самообороны.	1		1		http://www.gto-normy.ru/page/5/
87.	ТБ. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Ловля и передача мяча .	1				http://www.gto-normy.ru/page/5/
88.	ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча в движении. Броски в цель Игра «Гонка мячей по кругу».	1				http://www.gto-normy.ru/page/5/
89.	Упражнения для бросков: удержаний, выведений из равновесий	1				http://www.gto-normy.ru/page/5/
90.	ТБ. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств Равномерный бег (4 мин)ГТО	1				http://www.gto-normy.ru/page/5/
91.	ТБ. Равномерный бег (5 мин). ГТО	1				http://www.gto-normy.ru/page/5/
92.	Упражнения для тактики: подвижные игры, игры задания	1				http://www.gto-normy.ru/page/5/
93.	ТБ. Равномерный бег (6 мин). ГТО	1				http://www.gto-normy.ru/page/5/
94.	ТБ. Первая помощь при травмах. Равномерный бег (7 – 8 мин). ГТО	1				http://www.gto-normy.ru/page/5/
95.	Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом	1				http://www.gto-normy.ru/page/5/

96.	ТБ. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Равномерный бег (8мин).ГТО	1	1			http://www.gto-normy.ru/page/5/
97.	ТБ. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями Разновидности ходьбы.	1				http://www.gto-normy.ru/page/5/
98.	Варианты уходов от удержаний.	1	1			http://www.gto-normy.ru/page/5/
99.	ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). ГТО	1				http://www.gto-normy.ru/page/5/
100.	ТБ. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. ГТО	1		1		http://www.gto-normy.ru/page/5/
101.	Активные и пассивные защиты от переворачиваний. ТБ. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. Метание малого мяча в горизонтальную мишень. ГТО	1		1		http://www.gto-normy.ru/page/5/
102.	Контрольная работа	1		1		http://www.gto-normy.ru/page/5/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	16		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

Физическая культура. 1 класс: учебник для общеобразоват.
организаций / А. П. Матвеев. — 10-е изд., перераб. — М.: Просвещение,
2019. — 103 с. Физическая культура. 2 класс: учебник для
общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.:
Просвещение, 2019. — 111 с.

Физическая культура. 4 класс: учебник для общеобразоват.
организаций / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 111
с. Физическая культура. 3 класс: учебник для общеобразоват.
организаций / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 95 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 1-4 классы: методические рекомендации: учеб. пособ. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2017. — 132 с.

Уроки физической культуры. 1-4 классы 2014
Издательство Просвещение

Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы. ФГОС / Н. А. Федорова. — М.: Издательство «Экзамен», 2016. — 46 с.

Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. А. Ю. Патрикеев. — М.: ВАКО, 2014. — 240 с.

Физическая культура. 1-4 классы: методические рекомендации: учеб. пособ. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2017. — 132 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura>
<http://pculture.ru/> Сайт для учителей физической культуры
<https://intolimp.org/publication/fizkultura/> Сайт для учителей физической культуры

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 320871763559102820710709962820099434473656575731

Владелец Панова Ольга Александровна

Действителен с 05.11.2023 по 04.11.2024