

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10 имени Е.И. Зеленко»

РАССМОТРЕНА
на заседании МО учителей
физической культуры и ОБЖ
МБОУ «СОШ №10 им.
Е.И. Зеленко»
Протокол № 1.
от 26.08.21 г.

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУ «СОШ №10 им. Е.И. Зеленко»
№191 от 30.08.2021 г.
Д.А.Лыков



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
для 1-4 классов
на 2021-2025 учебный год

начальное общее образование,
(270 часов)

УМК «Физическая культура»

(авторы: В.И.Лях)

Курск, 2021

Рабочая программа по физической культуре составлена с учетом следующих нормативных документов:

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. №373»

Примерная основная общеобразовательная программа начального общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 № 1/15).

Авторской программы: (начального общего образования) по физической культуре Лях В. И. Физическая культура. 1-4 классы ;учебник для общеобразовательных учреждений М.: Просвещение, 2011г.

Целью рабочей программы по физической культуре является формирование у обучающихся 1-4 класса основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задачи**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Место учебного предмета в учебном плане:

На изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе отводится 33 учебных недели всего 66 часов, Во 2,3,4 классах -34 учебных недели, 2 часа в неделю, всего 2 -4 классах–по 68 часов в год .

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

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

Личностные результаты в соответствии с Рабочей программой воспитания МБОУ «СОШ № 10 им.Е.И. Зеленко» по физической культуре.

1.Гражданское воспитание из «Стратегии воспитания» 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.

2.Патриотическое воспитание из «Стратегии воспитания»: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знание истории физической культуры своего народа, своего края, как части наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

3.Духовно-нравственное воспитание из «Стратегии воспитания»: формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий; владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

4.Эстетическое воспитание из «Стратегии воспитания»: умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

5.Физическое воспитание, формирование ценности здорового и безопасного образа жизни из «Стратегии воспитания»: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при

занятиях физическими упражнениями; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

6. Трудовое воспитание из «Стратегии воспитания»: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

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

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную 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.

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

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (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 и элементы 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.

Выпускник научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и перелазание. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Лазанья и перелазания: по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку; перелазание через гимнастического коня, бревно.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, Поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх прием мяча снизу двумя руками; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по

упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Лазанья и перелазания: по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку; перелазание через гимнастического коня, бревно. Лазанье по канату в три приема.

Упражнения в равновесии: повторение ранее изученного материала; ходьба по бревну (высота до 100 см) приставными шагами, большими шагами и выпадами; ходьба по бревну (высота до 100 см); на одной и двух ногах; на носках; перешагивание через набивные мячи и их переноска; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; опускание в упор стоя на колене; повороты прыжком на 90 и 180.

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр:

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Тематическое планирование с учетом Рабочей программы воспитания МБОУ «СОШ №10 им. Е.И.Зеленко»

1 класс

<i>№</i>	<i>Раздел</i>	<i>Количество</i>	<i>Основные</i>	<i>виды</i>	<i>Основные</i>
----------	---------------	-------------------	-----------------	-------------	-----------------

		<i>часов</i>	<i>деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)</i>	<i>направления воспитательной деятельности</i>
1	Знания физической культуре	3	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание
2.	Способы физкультурной деятельности	2	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.	Духовно-нравственное воспитание Эстетическое воспитание
3	Лёгкая атлетика	19	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.	Физическое воспитание Трудовое воспитание
4	Гимнастика основами акробатики	16	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Освоение акробатических упражнений	
5	Подвижные и спортивные игры	26	развитие устойчивости внимания, организация детей. развитие памяти, воображения, мышления,	

			умение составлять схемы, ориентировки в пространстве.
--	--	--	---

ИТОГО:

66 ч

**Тематическое планирование
с учетом Рабочей программы воспитания
МБОУ «СОШ №10 им. Е.И.Зеленко»**

2 класс

<i>№</i>	<i>Раздел</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)</i>	<i>Основные направления воспитательной деятельности</i>
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Эстетическое воспитание Физическое воспитание Трудовое воспитание
2	Лёгкая атлетика	24	Применяют беговые упражнения для развития физических	

			качеств, Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.
3	Гимнастика с основами акробатики	30	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Освоение акробатических упражнений
5	Подвижные и спортивные игры	14	развитие устойчивости внимания, организация детей. развитие памяти, воображения, мышления, умение составлять схемы, ориентировки в пространстве.

ИТОГО:

68

**Тематическое планирование
с учетом Рабочей программы воспитания
МБОУ «СОШ №10 им. Е.И.Зеленко»**

3 класс

<i>№</i>	<i>Раздел</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)</i>	<i>Основные направления воспитательной деятельности</i>
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Раскрывают понятие	

			здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.	
2	Лёгкая атлетика	21	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Эстетическое воспитание Физическое воспитание
3	Гимнастика с основами акробатики	23	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Освоение акробатических упражнений	Трудовое воспитание
5	Подвижные и спортивные игры	24	развитие устойчивости внимания, организация детей. развитие памяти, воображения, мышления, умение составлять схемы, ориентировки в пространстве.	

ИТОГО:

68 ч

**Тематическое планирование
с учетом Рабочей программы воспитания**

МБОУ «СОШ №10 им. Е.И.Зеленко»

4 класс

<i>№</i>	<i>Раздел</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)</i>	<i>Основные направления воспитательной деятельности</i>
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание Эстетическое воспитание Физическое воспитание Трудовое воспитание
2	Лёгкая атлетика	26	Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют метательные упражнения для развития физических качеств. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.	
3	Гимнастика с основами	12	Различают строевые команды, четко	

	акробатики		выполняют строевые приемы. Составляют комбинации из числа разученных упражнений Освоение акробатических упражнений	
5	Подвижные и спортивные игры	30	развитие устойчивости внимания, организация детей. развитие памяти, воображения, мышления, умение составлять схемы, ориентировки в пространстве.	

ИТОГО: 68 ч

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Учебно-методический комплект.

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2012г.

Физическая культура 1-4 класс. Учебник для общеобразовательных организаций.

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 3-е издание, Москва «Просвещение» 2014. Автор: А. П. Матвеев.

Рабочие программы. Физическая культура 1—11 классы. Волгоград. «Учитель» 2016г.

Автор А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова.

Материально-техническое обеспечение.

1). Спортивный зал, раздевалки (мужская и женская),
2). Комната для хранения инвентаря и оборудования
3). Кабинет учителя
4). Спортивная площадка : баскетбольная площадка, волейбольная площадка, футбольная площадка, прыжковые ямы, круговая беговая дорожка, прямая беговая дорожка, полоса препятствий
Инвентарь.

1). Канат для лазания.

2). Стол теннисный

3). Скамейка гимнастическая.

4). Маты гимнастические – 10 шт.

5). Мячи гимнастические большие.

6). Ракетки для настольного тенниса.

7). Сетки для настольного тенниса

8). Шахматы.

9). Мяч набивной 1кг. – 2 шт.

10). Мяч набивной 2кг

11). Мяч набивной 3кг

12). Малый мяч для метания

13). Обруч гимнастический

14). Мяч баскетбольный

- 15). Мяч футбольный
- 16). Мяч волейбольный
- 17). Комплект для игры в бадминтон
- 18). Перекладина переносная для шведской стенки
- 19). Гантели наборные
- 20). Палки гимнастические