

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД КРАСНОДАР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №89
ИМЕНИ ГЕНЕРАЛ-МАЙОРА ПЕТРА ИВАНОВИЧА МЕТАЛЬНИКОВА

УТВЕРЖДЕНО
Решением педсовета протокол № 1
от 30.08.2021 года
Председатель педсовета
С. Д. Овечкина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По Физической культуре

Уровень образования (класс) начальное общее 1 - 4 класс

Количество часов 405 Уровень базовый

Учитель МБОУ СОШ №89, разработавший программу, Уманец Светлана Юрьевна

Программа разработана в соответствии с ФГОС НОО с учётом основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ №89

с учетом примерной программы по физической культуре начального общего образования МБОУ СОШ №89,

с учетом авторской программы В.И. Лях опубликованной в сборнике: «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений для 1-4 класс, М.: Просвещение, 2019 г;

УМК Рабочей программы к предметной линии учебников, автор В.И. Ляха для 1-4 классов М:- Просвещение, 2019.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Программа разработана с учетом внесенных изменений предмета «Физическая культура». В соответствии с пунктом 31. Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утвержденного распоряжением Правительства РФ от 30 июня 2014г № 1165-р

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта «самбо» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций: патриотического воспитания, гражданского воспитания, духовно-нравственного воспитания, эстетического воспитания, ценности научного познания, физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудового воспитания, экологического воспитания.

Гражданско-патриотического воспитания: уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр. Патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов - участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Духовно-нравственного воспитания: знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Физического воспитания: сформированность положительной мотивации и устойчивого учебного познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Эстетического воспитания Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Духовно-нравственного воспитания: сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Трудового воспитания: установка на активное участие в решении практических задач, уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

Экологического воспитания: способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные):

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия:

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

- владеть культурой активного использования информационно - поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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);
- выполнять подбор упражнений 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;
- 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 приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; (Примечание: рекомендуется данный пункт использовать в соответствии с локальным актом ОО)
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
-

Уровень физической подготовленности 1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см.	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7

Прыжок в длину с места, см.	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Челночный бег 3x10м	8.8	9.9-9.0	9.9	9.1	10.3-9.7	10.4

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Челночный бег 3x10м	8,6	7.30	8.00	9.1	10.0-9.5	10.4

2. Содержание учебного предмета, курса.

Рабочая программа рассчитана на 405 часов на четыре года обучения (по 3ч. в неделю). Из нее предусмотрено лыжной подготовки, что в региональных условиях невозможно. Все часы перераспределены в раздел «Подвижные игры, спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол)», «Легкая атлетика» (кроссовая подготовка), что целесообразно и допустимо.

Знания о физической культуре

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.

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.

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.

Способы физкультурной деятельности

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).

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

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.

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

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 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 асимметричными 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 (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), 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.

Таблица примерного тематического распределения часов.

Распределение темы	Количество часов (уроков)				
	Рабочая программа по классам				
	класс				
Разделы программы	1	2	3	4	Всего часов
1. Знания о физической культуре:	В процессе урока				
2. Способы физкультурной деятельности					
2.1 Физическое совершенствование	99	102	102	102	405
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока				
Спортивно-оздоровительная деятельность					
общеразвивающие упражнения					
Подвижные игры и спортивные игры					
Гимнастика с основами акробатики	18	18	18	18	72
Легкоатлетические упражнения: <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	48	48	48	48	192
Итого	99	102	102	102	405

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО В РАМКАХ 3-ГО ЧАСА В НЕДЕЛЮ
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Содержание курса	Тематическое планирование	Количество часов				Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
		1	2	3	4		
1. Физическая культура как область знаний		1	2	3	4		
Современное представление о физической культуре (основные понятия)		В процессе урока					
Знания о физической культуре	Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание.					Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1,2,3
Организация здорового образа жизни	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека.					Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом, в том числе для занятий футболом и баскетболом.	1,2,3
						Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни. История видов спорта.	1,2,3,5 1,2,6,2,7
1.1 История и современное развитие 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.					Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения об истории и развития физической культуры в разные эпохи, её значение в жизни человека	1,6,2,7
2. Способы физкультурной деятельности							
	Программа ВФСК «ГТО». обеспечения					Знать и понимать значение ВФСК	6,1,2,7

	безопасной жизнедеятельности человека. Наблюдение за физическим развитием и физической направленностью.					«ГТО», как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Идентифицировать ВФСК «ГТО». с историко-культурным наследием России.	
2.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность.							
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой							
Режим дня и личная гигиена	Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища					Знать о правильном планировании режима дня и соблюдать в повседневной жизни.	(3,5,6,7)
Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств.	Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.					Понимать значение закаливающих процедур для укрепления здоровья. Включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него. Уметь графически изображать и распознавать физические упражнения. Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью	5,6,7 3,5,6,7 3.5.6.7
Оценка эффективности занятий физической культурой							
	Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.					Уметь оценивать уровень развития физических качеств и собственного здоровья. Выбирают	3,5,6,7

						индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений	
2.2 Физическое совершенствование							
2.2.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность							
	Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечнососудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз. Комплексы общеразвивающие упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	В процессе уроков				Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»)	2.3.5.6,7 2.3.5.6 2,3,5,6
2.2.2 Спортивно-оздоровительная деятельность.		99	102	102	102		
Раздел «Легкая атлетика»		48	48	48	48		
Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609 в процессии урока							1,2,3,4,5,6,7,
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. передача эстафетной палочки, встречные эстафеты с высоким	В процессе урока					3,4,6,7
		4	4	4	4		
		6	6	7	7		
		6	6	6	6		
Скоростной бег	Бег 10,20,30м. Бег.60м без учета. Бег с различных положений.	7	7	3	3		3,4,6,7
Прыжковые упражнения:	на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;	8	8	7.5	7.5	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	3,4,6,7
Метание	малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	7	7	6,5	6,5		
Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности. Бег 5,6,8,12	11	11	10	10		

(Лыжная подготовка)	мин. Бег 500м. Переменный бег до 1 км.						
Раздел «Гимнастика»		18	18	18	18		
Акробатические упражнения.	Упражнения на развития гибкости. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. основная стойка Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	2 2	2 2	2 2	2 2	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику	3,4,6,7 3,4,6,7 3,4,6,7
Висы и упоры.	Вис на нижней перекладине, высокой, упор лежа, упражнения в упоре сидя лежа.	4	4	4	4	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику	
Гимнастические упражнения прикладного характера.	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Лазанья и перелезания, переползания препятствий с элементами преодоление полосы, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Упражнения на равновесия. Ходьба по рейки скамейки, бревну. Повороты, кругом стоя и при ходьбе.	3 3 3	3 3 3	3 3 3	3 3 3	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.	3,4,6,7
Игры - задания с использованием строевых упражнения	«Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движения.	В процессе урока					3,4,6,8
Раздел «Подвижные и Спортивные игры»		33	36	36	36		
Подвижные игры							
	« Быстро и точно». «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Два мороза», «Перестрелка», « Борьба за мяч» «Два капитана», «Пионербол», «Охотники и утки», «Третий лишний», «Класс!», «Лисы	9	12	12	12	Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной	3,4,6,7

	и куры». Эстафеты с предметами и без предметов.					деятельности	
Спортивные игры							
							3,4,6,7
Баскетбол	Элементы: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	10	10	10	10	Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	3,4,6,7
Волейбол	Элементы: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола	10	10	10	10	Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	3,4,6,7
Футбол	Элементы: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча,;	4	4	4	4	Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ
ВИДОВ УЧЕБНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

В таблице представлено тематическое планирование с определением основных видов учебной и воспитательной деятельности обучающихся.

В графе основные направления воспитательной деятельности возможно указывать только номера этих направлений через запятую, реализуемых на уроках каждой темы (из Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов и календарно - тематическом планировании):

- 1 – Гражданско-патриотическое воспитание
- 2 - Духовно-нравственное воспитание
- 3 - Эстетическое воспитание
- 4 - Ценности научного познания
5. - Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
- 6 - Экологическое воспитание
- 7 - Трудовое воспитания

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
объединения учителей № 1
физической культуры, ОБЖ СОШ № 89
от 26 августа 2021 г.

_____ Уманец С.Ю.

СОГЛОСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Меджитова Ю.М
от 27 августа 2021 года