**Аннотация**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана для обучения в 1-4 классах МБОУ «Владимировская СОШ» на основе нормативных документов:

-Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г.№ 329- ФЗ (ред. от 02.207.2013г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановления Правительства РФ от 04.10.2000г. №751;

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. №1312(ред. от 01.02.2012г.);

- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499;

 Рабочая программа по предмету «Физическая культура» на уровень начального общего образования составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, на основе Примерной программы начального общего образования по физической культуре. 1-4 классы (стандарты второго поколения) и Рабочих программ. Физическая культура. 1-4 классы (автор В. И. Лях, Москва, «Просвещение», 2016г., 5-е издание.).

**Для реализации рабочей программы используется УМК:**

- учебник В.И.Лях. «Физическая культура.1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений –М.: Просвещение,2013

Учебный план начального общего образования (ФГОС) школы предусматривает обязательное изучение физической культуры на этапе начального общего образования 2 часа в неделю в течение каждого года обучения, всего 270 часов на базовом уровне.

Возможна корректировка учебного материала в соответствии с календарным учебным графиком, расписанием уроков, праздничными датами календаря. Корректировка учебного материала отражается в календарно-тематическом плане учителя на текущий учебный год.



**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана для обучения в 1-4 классах МБОУ «Владимировская СОШ» на основе нормативных документов:

-Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г.№ 329- ФЗ (ред. от 02.207.2013г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановления Правительства РФ от 04.10.2000г. №751;

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. №1312(ред. от 01.02.2012г.);

- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №06-499;

 Рабочая программа по предмету «Физическая культура» на уровень начального общего образования составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, на основе Примерной программы начального общего образования по физической культуре. 1-4 классы (стандарты второго поколения) и Рабочих программ. Физическая культура. 1-4 классы (автор В. И. Лях, Москва, «Просвещение», 2016г., 5-е издание.).

 В программу внесены изменения в связи с принятием ФЗ от 31.07.2020 года №304 «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», утверждены изменения, которые вносятся в ФГОС НОО по вопросам воспитания обучающихся (Приказ Минпросвещения РФ от 11.12.2020 №172 «О внесении изменений в некоторые ФГОС ОО по вопросам воспитания обучающихся»).

**Для реализации рабочей программы используется УМК:**

- учебник В.И. Лях. «Физическая культура.1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений –М.: Просвещение,2019

Учебный план начального общего образования (ФГОС) школы предусматривает обязательное изучение физической культуры на этапе начального общего образования 2 часа в неделю в течение каждого года обучения, всего 270 часов на базовом уровне.

Возможна корректировка учебного материала в соответствии с календарным учебным графиком, расписанием уроков, праздничными датами календаря. Корректировка учебного материала отражается в календарно-тематическом плане учителя на текущий учебный год.

Срок реализации программы – 4 года

***Целью*** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *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.

 Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

 Лыжная подготовка» заменена «Кроссовой подготовкой», в связи с тем, что отсутствует материально-техническая база.

**Планируемые результаты**

**изучения учебного предмета**

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
* о способах изменения направления и скорости движения;
* о режиме дня и личной гигиене;
* о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения;

**2 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

иметь представление:

* о зарождении древних Олимпийских игр;
* о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
* о правилах проведения закаливающих процедур;
* об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

* определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
* вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
* выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
* выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

**3 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

* о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
* о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
* о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
* об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

* составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
* проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
* вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

**4 класс**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

* о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
* о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
* о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
* о физической нагрузке и способах ее регулирования;
* о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

* вести дневник самонаблюдения;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

**Содержание программы**

***1 класс***

**Основы знаний о физической культуре**

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно-важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Способы самостоятельной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря. Занятия по формированию правильной осанки: комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища.

**Навыки, умения, развитие двигательных качеств**

***Гимнастика с основами акробатики*** *Строевые упражнения:* основная стойка*,* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”; выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге;

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

*Лазанье и перелезание:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; лазание по наклонной гимнастической скамейке, подтягивания лежа на животе; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания;

 *Танцевальные упражнения* – шаги с подскоком, приставные шаги, шаги галопом в сторону.

*Упражнения в равновесии* – стойка на носках, на одной ноге (на полу, гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90-180\*; ходьба по рейке гимнастической скамейки, по бревну.

***Легкоатлетические упражнения***

*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; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

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

*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.

***Кроссовая подготовка***

Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег по пересеченной местности.

***Общеразвивающие упражнения -***  на развитие основных физических качеств, основные положения рук, движения руками; основные движения туловищем и ногами; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения с предметами.

***Развитие двигательных качеств*** – гибкости, ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам.

**Требования к качеству освоения**

**программного материала**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся первого класса должны:

***Иметь представления:***

О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;

О способах изменения направления и скорости движения; О режиме дня и личной гигиене;О правилах составления комплексов утренней зарядки;

***Уметь:***

Выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;

Выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;

Играть в подвижные игры;

Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

Выполнять строевые упражнения.

***2 класс***

**Основы знаний о физической культуре**

История древних Олимпийских игр: миф о Геракле и возникновении первых спортивных соревнований, появление мяча и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от обыденных движений, связь с физическим развитием и развитием физических качеств. Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесии. Значение утренней гимнастики. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья человека.

**Способы самостоятельной деятельности**

Занятия утренней зарядкой и музыкальной гимнастикой, закаливанием, по развитию быстроты и равновесия, совершенствованию точности броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок. Измерение длины и массы тела, формы осанки, уровня развития основных физических качеств.

**Навыки, умения, развитие двигательных качеств**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Строевые упражнения*: повороты кругом с разделением по команде “Кругом! Раз-два”; перестроение по два в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по “диагонали” и “змейкой”.

*Лазания и перелезания :* лазание по наклонной гимнастической скамейке в разных положениях (в упоре присев, на коленях, подтягивания лежа на животе); лазания по гимнастической стенке; перелезания через бревно.

*Упражнения в равновесии:* стойка на одной, двух ногах с закрытыми глазами(на полу, скамейке, бревне); ходьба по рейке скамейки, по бревну; повороты кругом стоя на носках на рейке гимнастической скамейки.

*Акробатические упражнения:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках, согнув ноги перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону.

*Висы и упоры:* упражнения на низкой перекладине - вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами; в висе спиной на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; подтягивания в висе лежа прогнувшись.

*Танцевальные упражнения:* III позиция ног: танцевальные шаги; шаги польки, переменный шаг.

***Легкоатлетические упражнения***

*Бег:* низкий старт с последующим ускорением, челночный бег «3 х 10м», бег с изменением темпа.

*Броски:* большого мяча снизу из положения стоя и сидя.  *Метание* малого мяча в цель и на дальность способом “из-за головы”

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия;в длину с места, с разбега.

***Кроссовая подготовка***

Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег по пересеченной местности.

***Подвижные игры и эстафеты*** *–* разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

***Общеразвивающие физические упражнения -***  на развитие основных физических качеств; упражнения на формирование правильной осанки; комплексы упражнений с предметами и без предметов.

***Развитие двигательных качеств*** – гибкости, ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.

**Требования к качеству освоения**

**программного материала**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся второго класса должны:

***Иметь представления:***

Об истории первых Олимпийских игр;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

О правилах использования закаливающих процедур;

Об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.

***Уметь:***

Измерять параметры развития физических качеств силы, быстроты, гибкости;

Вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

Выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);

Выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки,

Выполнять комплексы упражнений на развитие точности метания малого мяча;

Выполнять комплексы упражнений на развитие равновесия.

***3 класс***

**Основы знаний о физической культуре**

Двигательный режим. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений .

**Способы самостоятельной деятельности**

Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры футбол, баскетбол, волейбол. Графическая запись физических упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем).

**Навыки, умения, развитие двигательных качеств**

***Гимнастика***

*Строевые упражнения*: Построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».

*Акробатические упражнения****:*** кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; “мост” из положения, лежа на спине; стойка на лопатках; 2-3 кувырка вперед.

*Лазания и перелезания :* лазание по наклонной гимнастической скамейке в разных положениях (в упоре присев, на коленях, подтягивания лежа на животе); лазания по гимнастической стенке; перелезания через бревно.

*Упражнения в равновесии:* стойка на одной, двух ногах с закрытыми глазами бревне; ходьба по бревну приставными шагами, на носках; повороты, кругом стоя на носках на бревне.

*Висы и упоры:* упражнения на низкой перекладине - вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами; в висе спиной на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; подтягивания в висе лежа прогнувшись.

*Танцевальные упражнения:* III позиция ног: шаги польки, галопа.

***Легкоатлетические упражнения***

*Бег:* низкий старт с последующим ускорением, челночный бег «3\* 10м», бег с изменением темпа, бег 30м, 1000м.

  *Метание* малого мяча в цель и на дальность способом “из-за головы”

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 180 градусов, через препятствия;в длину с места, с разбега; через скакалку; с высоты до 50 см.

***Кроссовая подготовка***

 Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег по пересеченной местности.

***Подвижные игры и эстафеты*** *–* разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

***Общеразвивающие физические упражнения:*** *упражнения на осанку комплексы УГ*, упражнения с предметами.

***Развитие двигательных качеств*** – гибкости, ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, силы.

**Требования**

**к качеству освоения программного материала**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся третьего класса должны:

***Иметь представления:***

Офизической культуре;

О разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

Об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол.

 ***Уметь:***

Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

Выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

Проводить закаливающие процедуры способом обливания под душем;

Составлять правила элементарных соревнований по выявлению лучших результатов в развитии силы, быстроты и координации.

Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

***4 класс***

**Основы знаний о физкультурной деятельности**

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Значение и основные приемы закаливания. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.

**Способы самостоятельной деятельности**

 Ведение дневника по физической культуре. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях

**Навыки, умения, развитие двигательных качеств**

***Гимнастика***

*Строевые упражнения*: Построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».

*Акробатические упражнения:* кувырок вперед, назад; стойка на лопатках; «мост»; акробатические комбинации типа: “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.

*Лазания и перелезания :* лазание по наклонной гимнастической скамейке в разных положениях (в упоре присев, на коленях, подтягивания лежа на животе); лазания по гимнастической стенке; перелезания через бревно.

*Упражнения в равновесии:*  ходьба по бревну приставными шагами, выпадами, на носках; повороты, кругом стоя на носках на бревне.

*Висы и упоры:* упражнения на низкой перекладине - вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами; в висе спиной на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; подтягивания в висе лежа прогнувшись.

*Танцевальные упражнения:* III позиция ног: шаги польки, галопа.

*Прыжки:* опорный прыжок через гимнастического “козла” - с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях; упор присев и соскок вперед.

***Легкоатлетические упражнения***

*Прыжки:*в длину с разбега способом «согнув ноги»

*Низкий старт.*

*Стартовое ускорение.*

*Финиширование.*

*Бег 30м, 60м,1000м*

*Метание мяча на дальность*

***Кроссовая подготовка***

 Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег по пересеченной местности.

***Подвижные игры и эстафеты*** *–* разработанные согласно банку данных подвижных игр с использованием на каждом уроке.

***Развитие двигательных качеств*** – гибкости, ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств и силы.

**Требования к качеству освоения**

**программного материала**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся четвертого класса должны:

***Знать и иметь представления:***

О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).

О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

***Уметь:***

Вести дневник самонаблюдения;

Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений).

Выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам;

Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

**Примерное тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | Реализация рабочей программы воспитания |
| Класс |
| I | II | III | IV |
| 1 | Основы знаний о физической культуре  | В процессе урока | Воспитание личности учащегося, овладение им общечеловеческой культурой и нормами поведения, принятыми в современном обществе. |
| 2 | Лёгкая атлетика  | 14 | 16 | 15 | 18 | Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью и жизни  |
| 3 | Подвижные игры  | 14 | 12 | 8 |  14 | Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики  | 12 | 16 | 11 | 12 | Воспитание уверенности, выдержки и самостоятельности, привычки вести здоровый образ жизни, формирование активности, взаимопомощи, навыков самоконтроля. |
| 5 | Кроссовая подготовка | 11 | 12 | 14 | 16 | Развитие воли, смелости, решительности, чувства коллективизма, взаимовыручку и взаимопомощь. |
| 6 |  Подвижные игры с элементами спортивных игр  | 15 | 12 | 20 | 8 | Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. |
|  | Итого  | 66 | 68 | 68 | 68 |  |