

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 2  
«Образовательный центр» с. Кинель-Черкассы муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 01-104/152-од от 31.08.2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По предмету «Физическая культура»

для обучающихся специальной медицинской группы (заболевания костно-мышечной системы)

1-4

классы

базовый

(уровень освоения программы)

2020-2024

(срок реализации)

СОСТАВИТЕЛИ ( РАЗРАБОТЧИКИ)

Должность: учитель истории

Ф.И.О. Науменко И.В.

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора:



/Старкова Ю.В./

Дата: 25.08.2020г.

«СОГЛАСОВАНО НА ЗАСЕДАНИИ ШМО»

Протокол № 1 от 24.08.2020г.

Руководитель ШМО:



/Карпова А.П./

## Аннотация к рабочей программе

### Физическая культура

Нормативная база программы:	<p>Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4. 3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Санитарно - эпидемиологические правила и нормативы».</p> <p>Письмо Министерства образования и науки России от 30.05.2012 № МД 583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».</p> <p>Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30.12.2003 № 621 «О комплексной оценке состояния здоровья детей».</p> <p>Письмо Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.09.2014 № 15-2/10/2-6621 «Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований к условиям организации физического воспитания в образовательных организациях».</p> <p>Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10.08.2017 № 514-н «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних».</p> <p>Авторская программа по предмету «Физическая культура. 1-11 классы» для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина</p>
Общее количество часов:	68
Уровень освоения:	Базовый.
Нозология:	Заболевания костно-мышечной системы
Срок реализации:	2020-2024 г.г.
Автор рабочей программы:	Науменко И.В.– учитель физической культуры

### Место дисциплины в учебном плане

Предметная область	Предмет	Класс	Количество часов в неделю			
			1	2	3	4
			2	2	2	2
<b>Итого:</b>			66	68	68	68

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

1 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
1.	Основы знаний	интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности	Ученик будет иметь представления: о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека	<u>Познавательные:</u> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений; <u>Коммуникативные:</u> участвовать в диалоге на уроке; уметь слушать и понимать других
2.	Способы деятельности	интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности	Ученик будет иметь представления: о способах изменения направления и скорости передвижения; о режиме дня и личной гигиене	<u>Познавательные:</u> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений; <u>Коммуникативные:</u> участвовать в диалоге на уроке; уметь слушать и понимать других
3.	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности	Ученик будет иметь представления: о правилах составления комплексов утренней зарядки	<u>Познавательные:</u> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений; <u>Коммуникативные:</u> участвовать в диалоге на уроке; уметь слушать и понимать других
4.	Гимнастика с основами акробатики	положительное отношение к занятиям гимнастикой; развитие чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта	<u>Ученик научится:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;</li> <li>• выполнять строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания в шеренге и колонне;</li> <li>• выполнять акробатические упражнения и комбинации;</li> <li>• выполнять гимнастические упражнения прикладного характера</li> </ul> <u>Ученик получит возможность научиться:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять гимнастические упражнения и комбинации;</li> <li>• выполнять упражнения в равновесии;</li> <li>• выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение</li> </ul>	<u>Регулятивные:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</li> </ul> <u>Познавательные:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений;</li> </ul> <u>Коммуникативные:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</li> </ul>
5.	Легкая атлетика	первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;	<u>Ученик научится:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;</li> <li>• выполнять бег с различной скоростью;</li> <li>• выполнять прыжки с места, с разбега;</li> <li>• выполнять метания малого мяча в цель и на дальность.</li> </ul> <u>Ученик получит возможность научиться:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</li> </ul>	<u>Регулятивные:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;</li> </ul> <u>Коммуникативные:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь слушать и понимать других;</li> </ul>

6.	Подвижные игры	уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры	<u>Ученик научится:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдать правила безопасности в подвижных играх;</li> <li>• выполнять технические элементы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности: подбрасывания, броски, ловля, передача мяча;</li> <li>• играть в подвижные игры с элементами гимнастики, легкой атлетики;</li> </ul> <u>Ученик получит возможность научиться:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять технические элементы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности: подбрасывания, броски, ловля, передача, ведение, удары по мячу;</li> <li>• проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр</li> </ul>	<u>Регулятивные:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.</li> </ul> <u>Познавательные:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений.</li> </ul> <u>Коммуникативные:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,</li> </ul>
----	----------------	--	---	--

## 2 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
1.	Основы знаний	интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности	Ученик будет иметь представления: о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека	<u>Познавательные:</u> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений; <u>Коммуникативные:</u> участвовать в диалоге на уроке; уметь слушать и понимать других
2.	Способы деятельности	интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности	Ученик будет иметь представления: о способах изменения направления и скорости передвижения; о режиме дня и личной гигиене;	<u>Познавательные:</u> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений; <u>Коммуникативные:</u> участвовать в диалоге на уроке; уметь слушать и понимать других
3.	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности	Ученик будет иметь представления: о правилах составления комплексов утренней зарядки	<u>Познавательные:</u> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений; <u>Коммуникативные:</u> участвовать в диалоге на уроке; уметь слушать и понимать других
4.	Гимнастика с основами акробатики	развитие чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта; положительное отношение к занятиям гимнастикой	<u>Ученик научится:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;</li> <li>• выполнять строевые приемы, построения и перестроения</li> <li>• выполнять гимнастические упражнения прикладного характера</li> </ul> <u>Ученик получит возможность научиться:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять гимнастические упражнения и комбинации;</li> <li>• выполнять упражнения в равновесии;</li> <li>• описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;</li> <li>• выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</li> </ul>	<u>Познавательные:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений;</li> </ul> <u>Коммуникативные:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</li> </ul>

5.	Легкая атлетика	представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;</li> <li>• выполнять бег с различной скоростью;</li> <li>• выполнять прыжки с места, с разбега, в высоту;</li> <li>• выполнять метания малого мяча в цель и на дальность.</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость);</li> </ul>	<p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность</li> </ul>
6.	Подвижные игры	интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдать правила безопасности в подвижных и спортивных играх;</li> <li>• выполнять технические элементы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности: подбрасывания, броски, ловля, передача, ведение, удары по мячу;</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных игр;</li> <li>• проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;</li> <li>• принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности</li> </ul>	<p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений;</li> <li>• осмысление правил игры;</li> <li>• моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение организовать и провести игру</li> </ul>

### 3 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
1.	Основы знаний	интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности	Ученик будет иметь представления: о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека	<p><u>Познавательные:</u> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений;</p> <p><u>Коммуникативные:</u> участвовать в диалоге на уроке; уметь слушать и понимать других</p>
2.	Способы деятельности	интерес к различным видам физкультурно-спортивной и	Ученик будет иметь представления: о способах изменения направления и скорости передвижения; о режиме дня и личной гигиене	<p><u>Познавательные:</u> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений;</p>

		оздоровительной деятельности		<u>Коммуникативные:</u> участвовать в диалоге на уроке; уметь слушать и понимать других
3.	Оздоровительная и корректирующая гимнастика	интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности	Ученик будет иметь представления: о правилах составления комплексов утренней зарядки	<u>Познавательные:</u> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений; <u>Коммуникативные:</u> участвовать в диалоге на уроке; уметь слушать и понимать других
4.	Гимнастика с основами акробатики	осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения; осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений	<u>Ученик научится:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;</li> <li>• выполнять строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания в шеренге и колонне;</li> <li>• выполнять акробатические упражнения и комбинации;</li> <li>• описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;</li> <li>• выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</li> </ul> <u>Ученик получит возможность научиться:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять упражнения в равновесии;</li> <li>• выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья;</li> <li>• измерять показатели развития физических качеств;</li> </ul>	<u>Регулятивные:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности.</li> </ul> <u>Познавательные:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы;</li> </ul> <u>Коммуникативные:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений;</li> <li>• умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией</li> </ul>
5.	Легкая атлетика	интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физической деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;	<u>Ученик научится:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;</li> <li>• выполнять ходьбу строевым и походным шагом;</li> <li>• выполнять бег с различной скоростью;</li> <li>• выполнять прыжки с места, с разбега, в высоту;</li> <li>• выполнять метания малого мяча в цель и на дальность.</li> <li>• описывать технику беговых упражнений</li> </ul> <u>Ученик получит возможность научиться:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость) ;</li> <li>• моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости;</li> <li>• проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении легкоатлетических упражнений;</li> <li>• осваивать технику бега различными способами;</li> <li>• осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;</li> </ul>	<u>Регулятивные:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</li> </ul> <u>Познавательные:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы;</li> <li>• осознание важности физического развития;</li> <li>• осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</li> </ul> <u>Коммуникативные:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений;</li> </ul>
6.	Подвижные игры	способность к	<u>Ученик научится:</u>	<u>Регулятивные:</u>

		самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств	<ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдать правила безопасности в подвижных и спортивных играх;</li> <li>• выполнять технические элементы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;</li> <li>• организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности;</li> <li>• принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;</li> <li>• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осмысление правил игры</li> <li>• моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации</li> <li>• анализ игровой ситуации.</li> </ul>
--	--	---	---	--

#### 4 класс

№	Название раздела (темы)	Планируемые результаты		
		личностные	предметные	метапредметные
1.	Основы знаний	интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности	Ученик будет иметь представления: о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека	<u>Познавательные:</u> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений; <u>Коммуникативные:</u> участвовать в диалоге на уроке; уметь слушать и понимать других
2.	Способы деятельности	интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности	Ученик будет иметь представления: о способах изменения направления и скорости передвижения; о режиме дня и личной гигиене	<u>Познавательные:</u> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений; <u>Коммуникативные:</u> участвовать в диалоге на уроке; уметь слушать и понимать других
3.	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности	Ученик будет иметь представления: о правилах составления комплексов утренней зарядки	<u>Познавательные:</u> ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений; <u>Коммуникативные:</u> участвовать в диалоге на уроке; уметь слушать и понимать других
4.	Гимнастика с основами акробатики	формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений	<u>Ученик научится:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;</li> <li>• выполнять акробатические упражнения и комбинации;</li> <li>• описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;</li> </ul> <u>Ученик получит возможность научиться:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять гимнастические упражнения и комбинации;</li> <li>• выполнять упражнения в равновесии;</li> <li>• выполнять гимнастические упражнения прикладного характера</li> </ul>	<u>Регулятивные:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</li> </ul> <u>Познавательные:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы;</li> </ul> <u>Коммуникативные:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владение специальной терминологией</li> </ul>
5.	Легкая атлетика	интерес к различным видам физкультурно-спортивной и	<u>Ученик научится:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;</li> </ul>	<u>Регулятивные:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения</li> </ul>

		оздоровительной деятельности;	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять бег с различной скоростью;</li> <li>• выполнять прыжки с места, с разбега, в высоту;</li> <li>• выполнять метания малого мяча в цель и на дальность</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осваивать технику бега различными способами;</li> <li>• осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;</li> </ul>	<p>уровня развития физических качеств;</p> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений;</li> </ul>
6.	Подвижные игры	устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности; установка на здоровый образ жизни;	<p><u>Ученик научится:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдать правила безопасности в подвижных и спортивных играх;</li> <li>• выполнять технические элементы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности: подбрасывания, броски, ловля, передача, ведение, удары по мячу;</li> </ul> <p><u>Ученик получит возможность научиться:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• играть в спортивные игры по упрощённым правилам;</li> <li>• общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;</li> </ul>	<p><u>Регулятивные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять наиболее эффективные способы достижения результата.</li> </ul> <p><u>Познавательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осмысливать правила игры;</li> <li>• выполнять моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации;</li> <li>• анализировать игровые ситуации.</li> </ul> <p><u>Коммуникативные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• участвовать в диалоге на уроке;</li> <li>• уметь слушать и понимать других;</li> <li>• уметь организовывать и проводить игру;</li> </ul>

### Содержание учебного предмета

#### 1 класс

№	Название раздела	Содержание учебного предмета	Количество часов
1.	Основы знаний	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей, связь физической подготовки с трудовой деятельностью. Жизненно важные способы передвижения человека: сходство и различия. Режим дня и личная гигиена. Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры.	В процессе уроков
2.	Способы деятельности	Оздоровительные занятия в режиме дня: проведение утренней зарядки, физкультурминуток, дыхательной гимнастики, подвижных игр, комплексов упражнений для формирования правильной осанки, профилактики нарушения зрения.	В процессе уроков
3.	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	Комплексы упражнений: упражнения на формирование правильной осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия. Упражнения с различным типом дыхания (грудной, брюшной и смешанный типы), выполняемые сидя, стоя на месте и в движении.	20



		<p>Упражнения на профилактику нарушений зрения.</p> <p>Упражнения на чередование напряжения и расслабление мышц.</p> <p>Ходьба: с изменяющейся скоростью и направлением передвижения; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках, используя разные исходные положения (в приседе, полуприседе; «гусиным шагом»).</p> <p>Бег: в медленном темпе в чередовании с ходьбой, с изменением направления передвижения.</p> <p>Комплексы упражнений из ЛФК разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.</p>	
4.	Гимнастика с основами акробатики	<p>Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.</p> <p>Организуемые команды и приемы: основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты Направо, Налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p>На освоение висов и упоров: упражнения в виси стоя и лежа.</p> <p>На освоение навыков лазанья и перелезания: лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.</p> <p>На освоение навыков в опорных прыжках: перелезание через гимнастического коня.</p> <p>На освоение навыков равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки.</p> <p>На освоение танцевальных упражнений: шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону</p>	20
5.	Легкая атлетика	<p>Ходьба: Обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.</p> <p>Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра.</p> <p>Темповая ходьба</p> <p>Бег: Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150м. Равномерный, медленный бег до 3 мин.</p> <p>Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров». Бег с ускорением от 10 до 15м.</p> <p>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.</p> <p>Метание: малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2x2м) с расстояния 3-4 м</p>	14
6.	Подвижные игры	<p>На материале раздела «Легкая атлетика»: на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве; на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве; на закрепление и совершенствование навыков метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.</p> <p>На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»: на закрепление и совершенствование держания мяча, на овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.</p>	12
	<b>Итого: 6</b>		66

2 класс

№	Название раздела	Содержание учебного предмета	Количество часов
1.	Основы знаний	История древних Олимпийских игр: миф о Геракле и возникновении первых спортивных соревнований, появление мяча и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных (бытовых) двигательных действий, Характеристика основных физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации.	В процессе уроков
2.	Способы деятельности	Оздоровительные занятия в режиме дня: утренняя зарядка без предметов и с предметами, под музыкальное сопровождение; закаливание способом обтирания; индивидуальные занятия дыхательной гимнастикой (с учетом медицинских показателей); комплексы упражнений (без предметов и с предметами) для формирования правильной осанки и профилактики нарушения зрения; подвижные игры во время прогулок. Измерение длины и массы тела, уровень развития основных физических качеств.	В процессе уроков
3.	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	Комплексы упражнений: упражнения на формирование правильной осанки без предметов и с предметами (гимнастической палкой, обручем, скакалкой, мячом), локальное развитие мышц туловища, на профилактику плоскостопия, развитие равновесия; упражнения с разным типом дыхания (в положении лежа, стоя на месте и в движении); упражнения на профилактику нарушений зрения; упражнения на напряжение и расслабление мышц. Ритмическая гимнастика: упражнения в чередовании движений с большой и укороченной амплитудой; стилизованные (имитационные) способы ходьбы в чередовании со стилизованными способами бега и прыжков; наклоны туловища в разных направлениях, стоя на месте и в движении; общеразвивающие упражнения в разных исходных положениях (лежа, сидя, в упорах и стойках), выполняемые с разным ритмом и темпом. Ходьба: с изменяющейся длиной шага и скоростью, в приседе, спиной вперед, левым и правым боком. Бег: в парах (тройках); из разных исходных положений; с высоким подниманием бедра; с «захлестом» голени; с различным положением рук. Комплексы упражнений из ЛФК разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	20
4.	Гимнастика с основами акробатики	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем. Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Организуемые команды и приемы: размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!». Акробатические упражнения: кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев; кувырок в сторону. На освоение висов и упоров: упражнения в висе стоя и лежа; подтягивание в висе лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре гимнастической скамейке. На освоение навыков лазанья и перелезания: лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см) На освоение навыков равновесия: стойка на двух одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. На освоение танцевальных упражнений: III позиция ног; танцевальные шаги переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой	20
5.	Легкая атлетика	Ходьба: Обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Темповая ходьба.	14

		Бег: обычный, с изменением направления движения; в чередовании с ходьбой; с преодолением препятствий (мячи, палки); по размеченным участкам дорожки. Равномерный, медленный бег. Прыжки: с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Прыжки с преодолением естественных препятствий. Метание: малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2x2м) с расстояния 4-5 м; на дальность отскока от пола и от стены.	
6.	Подвижные игры	На материале раздела «Легкая атлетика»: на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве; на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве; на закрепление и совершенствование навыков метаний на точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале раздела «Спортивные игры»: на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча (баскетбол).	14
	<b>Итого: 6</b>		68

### 3 класс

№	Название раздела	Содержание учебного предмета	Количество часов
1.	Основы знаний	Физические упражнения, их разновидности (общеразвивающие, подводящие, соревновательные) и правила выполнения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, их история и основные различия (правила игры).	В процессе уроков
2.	Способы деятельности	Индивидуальные занятия комплексами ЛФК (с учетом медицинских показателей). Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств. Выполнение подготовительных упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игр: футбол, баскетбол, волейбол. Графическая запись физических упражнений (комплексов). Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Проведение водных закаливающих процедур (обливание под душем).	В процессе уроков
3.	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	Комплексы упражнений: упражнения на профилактику нарушения осанки (без предметов и с предметами), локальное развитие мышц туловища, развитие равновесия; упражнения на согласование движений и дыхания, с разным типом дыхания, с произвольным усилением и задержкой дыхания; упражнения на развитие «активной» и «пассивной» гибкости (для верхних и нижних конечностей с большой амплитудой движения, для позвоночника с большой амплитудой движений), на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища. Ритмическая гимнастика: комбинации из общеразвивающих и танцевальных упражнений, стилизованных передвижений ходьбой, прыжками, бегом, выполняемых под музыкальное сопровождение. Комплексы упражнений из ЛФК разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	20

4.	Гимнастика с основами акробатики	<p>Организующие команды и приемы: команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».</p> <p>Акробатические упражнения: перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине.</p> <p>На освоение висов и упоров: упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке; подтягивание в висе лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.</p> <p>На освоение навыков лазанья и перелезания: лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня.</p> <p>На освоение навыков в опорных прыжках: опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях.</p> <p>На освоение навыков равновесия: ходьба по бревну.</p> <p>На освоение танцевальных упражнений: I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев.</p>	20
5.	Легкая атлетика	<p>Ходьба: ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе, под звуковые сигналы. Темповая ходьба. Спортивная ходьба.</p> <p>Бег: с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад. Бег в коридоре 30-40 см из различных положений. Равномерный, медленный бег до 5 мин. Кросс по слабопересеченной местности. Бег с ускорением до 30 м.</p> <p>Прыжки с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления, в длину с разбега, с зоны отгалькивания 30-50 см, с высоты до 60 см. Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета, многократные. Тройной с места.</p> <p>Метание: теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5-6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.</p>	14
6.	Подвижные игры	<p>На материале раздела «Легкая атлетика»: на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве; на закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве; на закрепление и совершенствование навыков метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.</p> <p>На материале раздела «Спортивные игры»: ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах; ведение мяча с изменением направления (баскетбол). Подбрасывание мяча, приём и передача мяча (волейбол). Удары по воротам, остановки мяча ногами, ведение мяча в ходьбе (футбол). Подвижные игры на материале баскетбола, футбола и волейбола.</p>	14
<b>Итого: 6</b>			68

#### 4 класс

№	Название раздела	Содержание учебного предмета	Количество часов
1.	Основы знаний	<p>История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.</p> <p>Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки.</p>	В процессе уроков

		по скорости и продолжительности выполнения упражнения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием	
2.	Способы деятельности	Ведение дневника самонаблюдения по физической культуре. Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.	В процессе уроков
3.	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	Комплексы упражнений: индивидуализированные комплексы упражнений по профилактике нарушения осанки и плоскостопия без предметов и с предметами, на локальное развитие мышц туловища, на развитие координации статического и динамического равновесия; индивидуализированные комплексы дыхательных упражнений (стоя на месте и в движении); индивидуализированные комплексы упражнений на развитие гибкости (на месте и в движении). Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные комбинации из общеразвивающих и танцевальных упражнений, стилизованных пере-движений ходьбой, прыжками, бегом, выполняемых под музыкальное сопровождение (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и двигательной подготовленности, состояния здоровья). Комплексы упражнения из ЛФК разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.	20
4.	Гимнастика с основами акробатики	Организующие команды и приемы: команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Акробатические упражнения: кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. На освоение висов и упоров: вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе стоя и лежа, поднимание ног в висе. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке. На освоение навыков лазанья и перелезания: лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствия. На освоение навыков равновесия: ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. На освоение танцевальных упражнений: шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.	20
5.	Легкая атлетика	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе, под звуковые сигналы. Бег: с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 40 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Равномерный, медленный до 4 мин. Прыжки: на заданную длину по ориентирам; с высоты до 70 см с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега. Метание: малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x15 м) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.	14
6.	Подвижные игры	На материале раздела «Легкая атлетика»: на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метания. На материале раздела «Спортивные игры»: ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, кругах; ведение мяча с изменением направления (баскетбол). Подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча (волейбол). Удары по воротам в футболе, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими ногами. Подвижные игры на материале баскетбола, футбола и волейбола.	14
	<b>Итого: 6</b>		68

## Тематическое планирование

1 класс

№	Название темы	Рабочая программа воспитания	Количество часов
1.	Основы знаний	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых <b>знаний</b> – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие: знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, свою страну	В процессе уроков
2.	Способы деятельности	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых <b>знаний</b> – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие: быть трудолюбивым, следуя принципу «делу – время, потехе – час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца; знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну	В процессе уроков
3.	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых <b>знаний</b> – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие: быть трудолюбивым, следуя принципу «делу – время, потехе – час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца; знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну	20
4.	Гимнастика с основами акробатики	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых <b>знаний</b> – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие: быть трудолюбивым, следуя принципу «делу – время, потехе – час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;	20
5.	Легкая атлетика	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых <b>знаний</b> – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие: быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для обучающегося домашнюю работу, помогая старшим	14

6.	Подвижные игры	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых <b>знаний</b> – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие: быть трудолюбивым, следуя принципу «делу – время, потехе – час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца; знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну	14
<b>Итого:</b>			66

## 2 класс

№	Название темы	Рабочая программа воспитания	Количество часов
1.	Основы знаний	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых <b>знаний</b> – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие: быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для обучающегося домашнюю работу, помогая старшим;	В процессе уроков
2.	Способы деятельности	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых <b>знаний</b> – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие: выполнять посильную для обучающегося домашнюю работу, помогая старшим; беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе	В процессе уроков
3.	Оздоровительная и коррегирующая гимнастика	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых <b>знаний</b> – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие: быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для обучающегося домашнюю работу, помогая старшим;	20

4.	Гимнастика с основами акробатики	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых <b>знаний</b> – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие: быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для обучающегося домашнюю работу, помогая старшим; беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе	20
5.	Легкая атлетика	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых <b>знаний</b> – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие: быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для обучающегося домашнюю работу, помогая старшим; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы); проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе	14
6.	Подвижные игры	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых <b>знаний</b> – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие: быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для обучающегося домашнюю работу, помогая старшим; беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе	14
<b>Итого:</b>			68

№	Название темы	Рабочая программа воспитания	Количество часов
1.	Основы знаний	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых <b>знаний</b> – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие: проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе; стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым; соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни	В процессе уроков
2.	Способы деятельности	Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых <b>знаний</b> – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте.	В процессе уроков



		<p>К наиболее важным из них относятся следующие:          проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;          стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;          соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни</p>	
3.	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	<p>Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых <b>знаний</b> – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.          Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте.          К наиболее важным из них относятся следующие:          проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;          стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;          соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни</p>	20
4.	Гимнастика с основами акробатики	<p>Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых <b>знаний</b> – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.          Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте.          К наиболее важным из них относятся следующие:          быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;          стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;          соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни</p>	20
5.	Легкая атлетика	<p>Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых <b>знаний</b> – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.          Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте.          К наиболее важным из них относятся следующие:          быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи;          выполнять посильную для обучающегося домашнюю работу, помогая старшим;</p>	14
6.	Подвижные игры	<p>Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых <b>знаний</b> – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.          Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие:          стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;          соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни</p>	14
	<b>Итого:</b>		68

**4 класс**

№	Название темы	Рабочая программа воспитания	Количество часов
---	---------------	------------------------------	------------------

1.	Основы знаний	<p>Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых <b>знаний</b> – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.</p> <p>Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте.</p> <p>К наиболее важным из них относятся следующие:</p> <p>стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;</p> <p>соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;</p> <p>уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми;</p> <p>уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям</p>	В процессе уроков
2.	Способы деятельности	<p>Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых <b>знаний</b> – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.</p> <p>Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте.</p> <p>К наиболее важным из них относятся следующие:</p> <p>стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;</p> <p>соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;</p> <p>уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми;</p> <p>уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям</p>	В процессе уроков
3.	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	<p>Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых <b>знаний</b> – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.</p> <p>Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте.</p> <p>К наиболее важным из них относятся следующие:</p> <p>стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;</p> <p>соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;</p> <p>уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми;</p> <p>уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям</p>	20
4.	Гимнастика с основами акробатики	<p>Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых <b>знаний</b> – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.</p> <p>Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте.</p> <p>К наиболее важным из них относятся следующие:</p> <p>стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;</p> <p>соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;</p> <p>уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми;</p> <p>уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям</p>	20
5.	Легкая атлетика	<p>Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых <b>знаний</b> – знаний основных норм и</p>	14

		<p>традиций того общества, в котором они живут.  Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие:  уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям;  уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;  быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших</p>	
6.	Подвижные игры	<p>Создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых <b>знаний</b> – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.  Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие:  стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;  соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;  уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми;  уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям;  уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;  быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших</p>	14
	<b>Итого:</b>		68