

РУМО (протокол № 3 от 07.07.2021 г.). // Сост. ГБОУ ДПО «Институт развития образования» Краснодарского края. – Краснодар, 2021.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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 обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

1 класс

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

Патриотического воспитания и формирования российской идентичности:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке

- 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.

Гражданского воспитания

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;

- готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- сформированность 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.

Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания)

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования.

Физического воспитания и формирования культуры здоровья

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений;

- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебнопознавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Экологического воспитания

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

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

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение 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;

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

- 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

1. Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные

физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

2. Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- 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;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

3. Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

Требования к уровню подготовки обучающихся

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;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

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 длину места, см	в 118 -120 с	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, сгиба ног коленях	Коснуться лбом в колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м высокого старта, с	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

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

Патриотического воспитания и формирования российской идентичности

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.

- 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.

Гражданского воспитания

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;

- готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- сформированность 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.

Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания)

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем

Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
 - развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Физического воспитания и формирования культуры здоровья

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в

том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений;

- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебнопознавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Экологического воспитания

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

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

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение 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.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны: 1. Знания о физической культуре

• 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

Обучающийся научится:

• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

• характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
 - 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;

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

2. Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- 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;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

3. Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».

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;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

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, сгибая ноги в коленях	Коснуться лбом колена	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колена	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м 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

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

Патриотического воспитания и формирования российской идентичности

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.

Гражданского воспитания

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;

- готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий

поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания)

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

Физического воспитания и формирования культуры здоровья

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений.

Экологического воспитания

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному

физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны: 1. Знания о физической культуре:

- 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.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные

физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

2. Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- 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;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

3. Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».

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;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

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 длину места, см	в 150 с 160	-131 149	-120 – 130	143 152	-126 142	-115 – 125
Бег 30 м высокого старта, с	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

4 класс

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

Патриотического воспитания и формирования российской идентичности.

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.

Гражданского воспитания

- формирование уважительного отношения к культуре других народов
- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания)

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Физического воспитания и формирования культуры здоровья

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

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

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники IV класса должны: 1. Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

2. Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

3. Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

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;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в 6 весе, кол-во раз		4	3			
Подтягивание в весе 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

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренным Всероссийским Физкультурно-оздоровительным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

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. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лёжа 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 виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через 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.

Лёгкая 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Раздел «Самбо (введение)».

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Упражнения для подготовки к броскам. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия

Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футбол), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Специальная подготовка:

1. Футбол(мини футбол) – передача мяча, ведение мяча, остановка мяча ногами, игра головой, использование корпуса, отыгрыши сближающихся противников. Финты;

2. Баскетбол(стрит бол) – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

3. Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая передача, прием мяча после подачи;

Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе, баскетболе и др.)

Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

2 класс

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренным Всероссийским Физкультурно-оздоровительным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

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

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа 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 виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через 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.

Лёгкая 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 (1кг) 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Раздел «Самбо (введение)».

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Упражнения для подготовки к броскам. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия

Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футбол), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Специальная подготовка:

1. Футбол(мини футбол) – передача мяча, ведение мяча, остановка мяча ногой, игра головой, использование корпуса, отыгрыш сближающихся противников. Финты;

2. Баскетбол(стрит бол) – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

3. Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая передача, прием мяча после подачи;

Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе, баскетболе и др.)

Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и

приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

3 класс

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренным Всероссийским Физкультурно-оздоровительным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

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

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа 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 виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через 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.

Лёгкая 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 (1кг) 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футбол), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Специальная подготовка:

1. ***Футбол (мини футбол) – передача мяча, ведение мяча, остановка мяча ногами, игра головой, использование корпуса, отыгрыш сближающихся противников. Финты;***

2. ***Баскетбол (стрит бол) – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;***

3. ***Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая передача, прием мяча после подачи;***

Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе, баскетболе и др.)

Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

4 класс

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренным Всероссийским Физкультурно-оздоровительным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

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

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа 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 виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через 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.

Лёгкая 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футбол), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Специальная подготовка:

1. Футбол (мини футбол) – передача мяча, ведение мяча, остановка мяча ногами, игра головой, использование корпуса, отыгрыши сближающихся противников. Финты;

2. Баскетбол (стрит бол) – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

3. Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая передача, прием мяча после подачи;

Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе, баскетболе и др.)

Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

1 класс					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре	3	Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Самбо	1	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом, в том числе для занятий футболом и баскетболом. Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний

		как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека		жизни. Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе <i>Познавательные</i> Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.	среди детей (Ценности научного познания).
		<i>Из истории физической культуры.</i> История развития физической культуры и первых соревнований.	1	Формирование уважительного отношения к культуре других народов. <i>Познавательные</i> Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр	Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, физическое воспитание и формирование культуры здоровья, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания)
		<i>Физические упражнения.</i> Инструктаж по ТБ. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; <i>Познавательные</i> Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; <i>Регулятивные</i>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания), экологического воспитания.

				<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности.</p> <p>Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p>	
Способы физкультурной деятельности	3	<i>Самостоятельные занятия.</i> Инструктаж по ТБ. Составление режима дня	1	<p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p><i>Познавательные</i> Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания), экологического воспитания.</p>
		<i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</i> Инструктаж по ТБ. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.) <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i>	1	<p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p><i>Познавательные</i> Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности.</p> <p>Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p><i>Регулятивные</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания), экологического воспитания.</p>

				её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
		<p><i>Самостоятельные игры и развлечения.</i> Инструктаж по ТБ.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках)</p>	1	<p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p><i>Познавательные</i> Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p>Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания), экологического воспитания.</p>
Физическое совершенствование	2	<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Инструктаж по ТБ. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.</p>	1	<p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников</p> <p><i>Регулятивные</i> Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей, экологического воспитания.</p>
		<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Комплексы</p>	1	<p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p><i>Познавательные</i> Выполняют упражнения на улучшение осанки.</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p>

		физических занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i>			
Спортивно-оздоровительная деятельность	91				
Гимнастика с основами акробатики	8	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Инструктаж по ТБ. Организационные команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне	с 1	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; <i>Познавательные</i> Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; <i>Регулятивные</i> Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания), экологического воспитания.
		<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Строевые действия в шеренге и колонне.	с 1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Выполнение	с 1		Физическое воспитание и формирование

		строевых команд. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i>			культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		<i>Гимнастика основами акробатики.</i> Акробатические упражнения. Упоры, седы.	с 1	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		<i>Гимнастика основами акробатики.</i> Акробатические упражнения в группировке. Перекаты	с 1	<i>Познавательные</i> Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		<i>Гимнастика основами акробатики.</i> Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.	с 1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. <i>Регулятивные</i> Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		<i>Гимнастика основами акробатики.</i> Акробатические упражнения. Кувьрки вперед и назад.	с 1	<i>Познавательные</i> Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,

		<p><i>Гимнастика основами акробатики.</i> Акробатические упражнения. Гимнастический мост.</p> <p><i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</i></p>	1	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><i>Коммуникативные</i> Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.</p>
Раздел Самбо	15	<p>ТБ и страховка во время занятий Единоборствами. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.</p>	1	<p>Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</p>
		<p>Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные</p>	2		<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,</p>

		игры, игры-задания.			
		Специально-подготовительные упражнения Самбо.	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.	2	Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр-заданий).	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	2	Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Изучение приёмов в положении лёжа.	2		Физическое воспитание и формирование культуры

					здоровья,
		Удержания: со стороны головы, поперек, верхом.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
Гимнастика с основами акробатики	13	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Акробатические комбинации. Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение.	1	<i>Познавательные</i> Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Акробатические комбинации. Переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки и упор присев.	1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <i>Познавательные</i> Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. <i>Регулятивные</i> Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		<p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Акробатические комбинации. Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки и упор присев.</p>	2	<p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p>
		<p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы</p>	2	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <i>Познавательные</i> Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. <i>Коммуникативные</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; <i>Регулятивные</i> Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.</p>
		<p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Упражнения на низкой гимнастической перекладине: перемахи.</p>	2	<p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. <i>Регулятивные</i> Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи</p>	<p>Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).</p>

				и отношения между объектами и процессами.	
		Гимнастика основами акробатики. Гимнастические комбинации. К. у. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	с 1	Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Гимнастика основами акробатики. Гимнастические комбинации. Вис стоя.	с 1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <i>Познавательные</i> Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. <i>Коммуникативные</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Гимнастика основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки скакалкой.	с 1 со	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; <i>Познавательные</i> Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Гимнастика основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической	с 1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Овладение базовыми предметными	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		стенке.		и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	
		Гимнастика основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий элементами лазания.	с 1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <i>Познавательные</i> Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. <i>Регулятивные</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Гимнастика основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий элементами лазания и перелезания.	с 1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <i>Познавательные</i> Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. <i>Коммуникативные</i> Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета	Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).
		Гимнастика основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного	с 1	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания		гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	
Раздел Самбо	10	Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.	2	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки различных вариантов. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
		Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	2	Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Изучение приёмов в положении лёжа.	2	Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом.	2	Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. Применять приемы самостраховки в качестве обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни. Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,

		Варианты от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	2	Самбо (посредством имитационных игрзаданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
Легкая атлетика.	18	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). <i>Легкая атлетика.</i> Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.	1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; <i>Познавательные</i> Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. . Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания), экологического воспитания, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания), экологического воспитания.
		<i>Легкая атлетика.</i> Беговые упражнения. Бег прыжками. <i>Легкая атлетика.</i>	1	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		<i>Легкая атлетика.</i> Беговые упражнения. Бег с ускорением.	1	<i>Коммуникативные</i> Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		<i>Легкая атлетика.</i> Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением движения.	1	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		положений.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности	
		<i>Легкая атлетика.</i> Беговые упражнения. Челночный бег. К.у Бег 30 м	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		<i>Легкая атлетика.</i> Беговые упражнения. Бег с высокого старта с последующим ускорением.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		<i>Легкая атлетика.</i> Прыжковые упражнения на одной ноге с продвижением.	1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		<i>Легкая атлетика.</i> Прыжковые упражнения на двух ногах с продвижением.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; <i>Познавательные</i> Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		<i>Легкая атлетика.</i> Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах с продвижением.	1	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		<i>Легкая атлетика.</i> Прыжковые упражнения в длину. К.у. Прыжок в длину с места	1	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		<i>Легкая атлетика.</i> Прыжковые упражнения в высоту.	1	<i>Коммуникативные</i> Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и	Физическое воспитание и формирование культуры

				сотрудничества; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;	здоровья
		<i>Легкая атлетика.</i> Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		<i>Легкая атлетика.</i> Броски мяча разными способами.	1	Описывают технику выполнения бросков, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. <i>Коммуникативные</i> Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;	Физического воспитания формирования культуры здоровья.
		<i>Легкая атлетика.</i> Метание малого мяча в вертикальную цель. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</i>	2	Развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; <i>Познавательные</i> Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		<i>Легкая атлетика.</i> Метание малого мяча на дальность. <i>Игра</i>	2		Физическое воспитание и формирование

		«Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры			культуры здоровья,
Подвижные и спортивные игры.	2	Подвижные и спортивные игры. Инструктаж по ТБ. Игровые задания с использованием строевых упражнений.	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания), экологического воспитания.
		Подвижные и спортивные игры. Упражнения на внимание.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Раздел Самбо	8	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот	2	Знать и соблюдать технику безопасности на занятиях Самбо. Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях,	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
		Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с вариантами	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному

		удержаний.		умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;	наследию (Эстетического воспитания)
		Упражнения для подготовки к броскам. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
Подвижные и спортивные игры.	16	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Упражнения на силу и ловкость. К.у. <i>Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (д), на высокой перекладине из виса (м)</i>	1	<i>Познавательные</i> Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности <i>Познавательные</i> Овладение умениями	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Упражнения на координацию	2	организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Беговые эстафеты с прыжками.	1	Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и	Физическое воспитание и формирование культуры

				сотрудничества; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;	здоровья
		<i>Подвижные и спортивные игры. Метания и броски. Игра «Проверь себя» на усвоение требований</i>	1	<i>Коммуникативные</i> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		<i>Подвижные и спортивные игры. Упражнения на координацию. К.у Челночный бег 3х10м самоконтроля</i>	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. <i>Регулятивные</i>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		<i>Подвижные и спортивные игры. Упражнения на выносливость и быстроту.</i>	1	Определяют общую цель и пути её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; <i>Регулятивные</i>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). <i>Подвижные и спортивные игры. Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.</i>	1	Овладевают умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);	Гражданское воспитание, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		Подвижные и спортивные игры. Футбол. Остановка мяча. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		Подвижные и спортивные игры. Футбол. Ведение мяча.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на материале футбола. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Подвижные и спортивные игры. Баскетбол. Специальные передвижения без мяча.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Подвижные и спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на материале баскетбола. К.у. Бег 1000 м (без учета времени) Подвижные игры «Играй, играй, мяч	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию

		не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».			(Эстетического воспитания).
		<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Волейбол. Подбрасывание мяча.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		ИТОГО:	99		

2 класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Знания о физической культуре	3 ч	<i>Физическая культура.</i> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельнос	1	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе <i>Познавательные</i> Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.	Гражданское воспитание, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).

		ти человека			
		<i>Из истории физической культуры.</i> История развития физической культуры и первых соревнований.	1	<p>Формирование уважительного отношения к культуре других народов;</p> <p><i>Познавательные</i> Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр</p>	Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
		<i>Физические упражнения.</i> Инструктаж по ТБ. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</p> <p><i>Познавательные</i> Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;</p> <p><i>Регулятивные</i> Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей, экологического воспитания.
Способы физкультурной деятельности	3 ч	<i>Самостоятельные занятия.</i> Инструктаж по ТБ. Проведение	1	<p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p><i>Познавательные</i> Учатся правильно распределять</p>	Приобщения детей к культурному наследию

ти		оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)		<p>время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>	(Эстетического воспитания), духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		<p><i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</i> Инструктаж по ТБ. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. <i>Игра</i></p> <p><i>«Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i></p>	1	<p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p><i>Познавательные</i> Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности.</p> <p>Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p><i>Регулятивные</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания), экологического воспитания.
		<p><i>Самостоятельные игры и развлечения.</i> Инструктаж по ТБ.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках)</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i></p>	1	<p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p><i>Познавательные</i> Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений</p>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).

				действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;	
Физическое совершенствование	2 ч	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Инструктаж по ТБ. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников <i>Регулятивные</i> Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей, экологического воспитания.
		Комплексы физических занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i>	1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <i>Познавательные</i> Выполняют упражнения на улучшение осанки.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Спортивно-оздоровительная деятельность	94 ч				
Гимнастика основами акробатики	7 ч	Инструктаж по ТБ. Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Организационные команды и приемы. Строевые действия в	1	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; <i>Познавательные</i> Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное,	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.

		шеренге колонне и		социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; <i>Регулятивные</i> Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	
		Строевые действия шеренге колонне. в и	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Выполнение строевых команд.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Акробатические упражнения. Упоры, седы.	1	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Физического воспитания формирования культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Акробатические упражнения группировке. Перекаты в	1	<i>Познавательные</i> Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. на	1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. <i>Регулятивные</i> Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями,	Физического воспитания формирования культуры здоровья.

				отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	
		Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад.	1	<i>Познавательные</i> Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
Раздел Самбо	15	ТБ и страховка во время занятий Единоборствами . Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.	1	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
		Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	2	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Специально-подготовительные упражнения Самбо.	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Приёмы самостраховки: на спину	2		Физическое воспитание и формирование

		перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.			культуры здоровья,
		Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.	2	Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством имитационных игр/заданий). Уметь сопоставлять технические	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	2	движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Изучение приёмов в положении лёжа.	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания

					детей на основе российских традиционных ценностей.
		Варианты от уходов удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
Гимнастика основами акробатики	19 ч	Акробатические упражнения. Гимнастический мост.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. <i>Коммуникативные</i> Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).
		Акробатические комбинации. Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение.	1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <i>Познавательные</i> Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. <i>Коммуникативные:</i> определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; строить понятные для партнёра высказывания; работать в группе	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей, экологического воспитания.
		Акробатические комбинации. Переворот в положение лёжа на животе,	1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <i>Познавательные</i> Описывают технику акробатических упражнений и составляют	Физическое воспитание и формирование культуры

		прыжок с опорой на руки и упор присев.		акробатические комбинации из числа разученных упражнений. <i>Регулятивные</i> Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	здоровья
		Акробатические комбинации. Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки и упор присев.	2	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. <i>Регулятивные:</i> понимать учебную задачу данного урока, стремиться её выполнить; осуществлять контроль и коррекцию; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).
		Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы	2	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <i>Познавательные</i> Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. <i>Коммуникативные</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; <i>Регулятивные</i> Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Упражнения на низкой гимнастической перекладине: перемахи.	2	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

				упражнений. <i>Регулятивные</i> Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	
		Гимнастические комбинации. К. у. <i>Наклон вперед, не сгибая ног в коленях</i>	1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Гимнастические комбинации. Вис сзади согнувшись. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)</i>	1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <i>Познавательные</i> Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. <i>Коммуникативные</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки скакалкой.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; <i>Познавательные</i> Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. <i>Регулятивные:</i> понимать учебную задачу данного урока, стремиться её выполнить;	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

				осуществлять контроль и коррекцию; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок.	
		Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.	1	<p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий элементами лазания.	1 с	<p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p><i>Познавательные</i> Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><i>Познавательные</i> Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p><i>Регулятивные</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p><i>Коммуникативные</i> готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон</p>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий элементами лазания и перелезания.	1 с и	<p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><i>Познавательные</i> Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p><i>Регулятивные</i> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p><i>Коммуникативные</i> готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон</p>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.

				и сотрудничества;	
		Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий элементами лазания и перелезания.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий элементами лазания и перелезания.	1	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в передвижении по наклонной гимнастической скамейке, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Овладение базовыми предметными и	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

				межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	
		Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни <i>Регулятивные:</i> понимать учебную задачу данного урока, стремиться её выполнить; осуществлять контроль и коррекцию; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
Легкая атлетика.	1 ч	Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.	1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; <i>Познавательные</i> Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
Раздел Самбо	10	Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.	2	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
		Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,

		Изучение приёмов в положении лёжа.	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом.	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
Легкая атлетика.	14 ч	Беговые упражнения. Бег прыжками.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Беговые упражнения. Бег с ускорением К.у Бег 30 м	1	. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением движения.	1	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Беговые упражнения. Бег из разных исходных положений.	1	<i>Коммуникативные</i> Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Беговые упражнения. Челночный бег. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов)	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).		прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. <i>Регулятивные:</i> понимать учебные задачи, стремиться их выполнить; оценивать результаты своих достижений	
		Беговые упражнения. Бег с высокого старта с последующим ускорением. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</i>	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).
		Прыжковые упражнения на одной ноге с продвижением. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i>	1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		Прыжковые упражнения на двух ногах с продвижением.	1	<i>Познавательные</i> Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах с продвижением.	1	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Прыжковые упражнения в длину. К.у. Прыжок в длину с места	1	Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		Прыжковые упражнения в высоту.	1	<p>соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры</p> <p><i>Коммуникативные</i></p> <p>Готовность конструктивно разрешать</p>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.	1	<p>конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</p> <p><i>Регулятивные:</i> понимать учебные задачи, стремиться их выполнить; оценивать результаты своих достижений</p>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Броски мяча разными способами. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i>	1	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p> <p>Описывают технику выполнения бросков, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p><i>Коммуникативные</i></p> <p>Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	<p>Развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

Раздел Самбо	9	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот	3	Знать и уметь правильно выполнять основные технические элементы группировки, приемы самостраховки в различных вариантах. Знать и уметь формулировать (называть) основные техники самостраховки. Обладать сосредоточенностью, терпением, выдержкой и вниманием. Знать и применять правила гигиены на занятиях. Уметь взаимодействовать с партнером, в команде. Уметь быстро координировать движения в соответствии с меняющейся ситуацией. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
		Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Упражнения для подготовки к броскам. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Игры-задания и учебные схватки	2		Физическое воспитание и

		на выполнение изученных выведений из равновесия.			формирование культуры здоровья,
Легкая атлетика.	1 ч	Метание малого мяча на дальность.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Подвижные и спортивные игры.	17 ч	Инструктаж по ТБ. Игровые задания с использованием строевых упражнений.	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей. экологического воспитания.
		Упражнения на внимание.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Упражнения на силу и ловкость. К.у. <i>Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (д), на высокой перекладине из виса (м)</i>	1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Упражнения на координацию	1	<i>Познавательные</i> Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		Беговые эстафеты с прыжками.	1	процессе совместной игровой деятельности. <i>Познавательные</i> Используются действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Метания и броски <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i>	1	Используются действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Упражнения на координацию. К.у Челночный бег 3x10м	1	Используют подвижные игры для активного отдыха Взаимодействую со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Упражнения на выносливость и быстроту <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i>	1	Соблюдают правила безопасности Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации,	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	<i>Познавательные</i> Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Футбол. Ведение мяча.	1	Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Футбол. Ведение мяча. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</i>	1	<i>Коммуникативные</i> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Подвижные игры на материале футбола. Подвижные игры «К своим флажкам»,	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. <i>Регулятивные</i> Овладение умениями организовывать	Физическое воспитание и формирование культуры

		«Два мороза», «Пятнашки».		здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); <i>Регулятивные</i> Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;	здоровья
		Баскетбол. Специальные передвижения без мяча.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		Баскетбол. Ведение мяча. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i>	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Подвижные игры на материале баскетбола. К.у. Бег 1000 м (без учета времени)	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мя- чей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Волейбол. Подбрасывание мяча.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и курь».	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,

		ИТОГО:	102 ч	
--	--	---------------	--------------	--

3 класс					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
		Знания физической культуре	3		
Знания о физической культуре	3	<i>Физическая культура. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.</i>	1	<p>Коммуникативные: Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности.</p> <p>Познавательные: Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
		<i>Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</i>	1	Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
		<i>Физические упражнения. Инструктаж по ТБ. Характеристика</i>	1	Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию

		<p>основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>. Игра «Проверь себя» по соблюдению личной гигиены</p>		<p>мышц стоп ног.</p> <p>Регулятивные: Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр.</p> <p>Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр</p> <p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <p>Личностные: Сравняют физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом.</p> <p>Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.</p>	(Эстетического воспитания), экологическое воспитание.
Способы физической деятельности	3	<p><i>Самостоятельные занятия.</i></p> <p>Инструктаж по ТБ. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)</p> <p><i>Игра «Проверь</i></p>	1	<p>Коммуникативные: Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Познавательные: Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время</p>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.

		себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи		двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.	
		Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Инструктаж по ТБ. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Анализируют ответы своих сверстников. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здорового сберегающей жизнедеятельности.</p> <p>Регулятивные: Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Анализируют ответы своих сверстников. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здорового сберегающей жизнедеятельности.</p> <p>Личностные: Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Самостоятельные игры и развлечения. Инструктаж по ТБ. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	1	<p>Коммуникативные: Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Познавательные: Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль</p>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).
Физическое совершенствование	2	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по ТБ. Комплексы упражнений на развитие	1	<p>Коммуникативные: Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Познавательные: Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль</p>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных

		физических качеств. <i>. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i>		и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки. Регулятивные: Анализируют ответы своих сверстников. Личностные: Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.	ценностей.
		<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</i>	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Спортивно-оздоровительная деятельность	94				
Гимнастика с основами акробатики.	30	<i>Гимнастика с основами акробатики. Инструктаж по ТБ. Организационные команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне</i>	с 1	Коммуникативные: Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания), экологическое воспитание.
		<i>Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия</i>	с 1 в		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного

		шеренге и колонне.		совместной игровой деятельности.	воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Гимнастика основами акробатики. Выполнение строевых команд.	с 1	Соблюдают правила безопасности	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Гимнастика основами акробатики. Акробатические упражнения. Упоры, седы.	с 1	Познавательные: Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Гимнастика основами акробатики. Акробатические упражнения в группировке. Перекаты	с 1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Гимнастика основами акробатики. Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.	с 1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья и формирование культуры здоровья,
		Гимнастика основами акробатики. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад.	с 1	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Гимнастика основами акробатики. Акробатические упражнения. Гимнастический	с 1	Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,

		мост.			
		<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Акробатические комбинации. Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Акробатические комбинации. Из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Акробатические комбинации. 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.	2	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание)
		<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Упражнения на низкой гимнастической перекладине:	2	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		<p>висы.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>		<p>скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p>	
		<p><i>Гимнастика основами акробатики.</i> Упражнения на низкой гимнастической перекладине: перемахи.</p>	2	<p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Используются действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p>
		<p><i>Гимнастика основами акробатики.</i> Гимнастические комбинации.</p> <p>К/У Наклон вперед, не сгибая ног в коленях, из положения сидя.</p>	2	<p>Используются действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологическое воспитание</p>
		<p><i>Гимнастика основами акробатики.</i> Гимнастические комбинации. Из виса сзади согнувшись, опускание назад</p>	2	<p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологическое воспитание</p>

		в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.			
		<i>Гимнастика основами акробатики.</i> Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i>	с 2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания
		<i>Гимнастика основами акробатики.</i> Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.	с 2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		<i>Гимнастика основами акробатики.</i> Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий элементами лазания.	с 1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		<i>Гимнастика основами акробатики.</i> Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий элементами лазания, перелезания, переползания.	с 1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		<i>Гимнастика основами акробатики.</i> Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	с 1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания
Легкая атлетика.	29	<i>Легкая атлетика.</i> Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.	с 1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).
		<i>Легкая атлетика.</i> Беговые упражнения. Бег прыжками. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i>	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		<i>Легкая атлетика.</i> Беговые	2		Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного

		упражнения. Бег с ускорением. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)			познания), физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Легкая атлетика. Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением движения	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		Легкая атлетика. Беговые упражнения. Бег из разных исходных положений. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»	2		Гражданское воспитание, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания), физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания

		(ГТО)			
		Легкая атлетика. Беговые упражнения. Челночный бег. К/У Бег 30 м	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Легкая атлетика. Беговые упражнения. Бег с высокого старта с последующим ускорением.	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Легкая атлетика. Прыжковые упражнения на одной ноге с продвижением. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2	Регулятивные: Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
		Легкая атлетика. Прыжковые упражнения на двух ногах с	2	Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику гимнастических	

		продвижением.		упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Личностные: Используют подвижные игры для активного отдыха	
		<i>Легкая атлетика.</i> Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах с продвижением.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания
		<i>Легкая атлетика.</i> Прыжковые упражнения в длину. К/У. Прыжок в длину с места	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		<i>Легкая атлетика.</i> Прыжковые упражнения в высоту. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания)
		<i>Легкая атлетика.</i> Прыжковые упражнения: спрыгивание и	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		запрыгивание.			
		<i>Легкая атлетика.</i> Броски большого мяча на дальность разными способами.	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания
		<i>Легкая атлетика.</i> Метание малого мяча в вертикальную цель.	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		<i>Легкая атлетика.</i> Метание малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания)
Подвижные и спортивные игры.	36	<i>Подвижные спортивные игры.</i> Инструктаж по ТБ. Игровые задания с использованием строевых упражнений.	и 2		Физического воспитания формирования культуры здоровья, экологического воспитания.

		Подвижные и 2 спортивные игры. Упражнения на внимание.		Физического воспитания формирования культуры здоровья.
		Подвижные и 2 спортивные игры. Упражнения на силу и ловкость. К/У. Подтягивание на низкой перекладине		Физического воспитания формирования культуры здоровья.
		Подвижные и 2 спортивные игры. Упражнения на координацию.		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Подвижные и 2 спортивные игры. Беговые эстафеты с прыжками.		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Подвижные и 2 спортивные игры. Метания и броски.		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		Подвижные и 2 спортивные игры. Упражнения на координацию.		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Подвижные и 2 спортивные игры. Упражнения на выносливость и быстроту		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		К/У Челночный бег 3x10м			
		Подвижные и спортивные игры. Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Подвижные и спортивные игры. Футбол. Остановка мяча. Ведение мяча.	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на материале футбола. Подвижные игры «К своим флажкам», «Пятнашки». Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями	3		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		Подвижные и спортивные игры. Баскетбол.	2		Физическое воспитание и формирование

		Специальные передвижения без мяча.			культуры здоровья
		<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Баскетбол. Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры на материале баскетбола. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Мяч в корзину», «Попади в обруч» . К/У. Бег 1000 м (без учета времени)	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Волейбол. Подача мяча. Прием и передача мяча. . Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля	3		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		<i>Подвижные и спортивные игры.</i>	3		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		Подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».			
		ИТОГО:	102 ч.		

4 класс

Раздел	Кол во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
Физическая культура	1	<i>Физическая культура.</i> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	<p>Коммуникативные: Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно - сосудистой системы во время двигательной деятельности.</p> <p>Познавательные: Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p>	Гражданское воспитание, физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
Из истории физической культуры	1	<i>Из истории физической культуры.</i> Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомандаций по соблюдению режима</i>	1	<p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p> <p>Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и</p>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности,

		дня		спины, для укрепления мышц стоп ног.	
Физические упражнения	1	<i>Физические упражнения.</i> Инструктаж по ТБ. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	Регулятивные: Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Личностные: Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания), экологического воспитания.
Самостоятельные занятия. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельные игры и развлечения	3	<i>Самостоятельные занятия.</i> Инструктаж по ТБ. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)	1	Коммуникативные: Дают ответы на вопросы к рисункам. Познавательные: Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).

ия. (3ч)				стоп ног. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.	
		<p><i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</i></p> <p>Инструктаж по ТБ.</p> <p>Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i></p>	1	<p>Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p>Регулятивные: Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Анализируют ответы своих сверстников.</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей, экологического воспитания.</p>
		<p><i>Самостоятельные игры и развлечения.</i></p> <p>Инструктаж по ТБ.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных «Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом» «Готов к труду и обороне (ГТО)»</p>	1	<p>Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.</p> <p>Личностные: Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.</p>
Физическое совершенствование	2	<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i></p> <p>Инструктаж по ТБ.</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки на развитие физических качеств.</p>	1	<p>Коммуникативные: Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Познавательные: Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки.</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей, экологического</p>

				Регулятивные: Анализируют ответы своих сверстников.	воспитания.
		<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i>	1	Личностные: Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Спортивно-оздоровительная деятельность	94			Коммуникативные: Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействую со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Гимнастика основами акробатики	30	<i>Гимнастика основами акробатики.</i> Инструктаж по ТБ. Организационные команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне	1	Соблюдают правила безопасности	Физического воспитания формирования культуры здоровья.
		Строевые действия в шеренге и колонне.	1	Познавательные: Различают строевые команды.	Физического воспитания формирования культуры здоровья
		Выполнение строевых команд.	1	Точно выполняют строевые приемы. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Физического воспитания формирования культуры здоровья
		Акробатические упражнения. Упоры, седы.	1	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.	Физического воспитания формирования культуры здоровья
		Акробатические упражнения в группировке. Перекаты	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте	Физического воспитания формирования культуры здоровья. экологического

			сердечных сокращений.	воспитания
	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	Физического воспитания формирования культуры здоровья
	Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад.	1	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.	Физического воспитания формирования культуры здоровья
	Акробатические упражнения. Гимнастический мост.	1	Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры	Физического воспитания формирования культуры здоровья
	Акробатические комбинации. Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев.	1	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	Приобщения детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).
	Акробатические комбинации. Из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки.	1	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	Физического воспитания формирования культуры здоровья
	Акробатические комбинации. 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.	2	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания), экологическое воспитание
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.	2	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: перемахи. <i>К.у.:</i>	2	Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и	Физическое воспитание и формирование

		<i>подтягивание на низкой перекладине</i>		лечебной физкультуры. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	культуры здоровья
		Гимнастические комбинации. Из виса сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги	2	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Гимнастические комбинации. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных «Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом» «Готов к труду и обороне (ГТО)»	2	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности
		Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.	2	Регулятивные: Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.	2	Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания.	2	Личностные: Используют подвижные игры для активного отдыха Коммуникативные: Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и	2	Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		перелезания, переползания.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	
		Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. <i>К.у.: наклон вперед, не сгибая ног в коленях из положения сидя.</i>	2	Взаимодействую со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности Познавательные: Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологическое воспитание
Легкая атлетика.	29	<i>Легкая атлетика.</i> Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</i>	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Беговые упражнения. Бег прыжками.	2	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания
		Беговые упражнения. Бег прыжками с ускорением. <i>К.у.: бег 30м</i>	2	Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания)

		<i>к труду и обороне (ГТО)»</i>		координационных способностей.	
		Беговые упражнения. Бег из разных исходных положений.	2	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Беговые упражнения. Челночный бег. <i>К.у.: челночный бег 3x10м</i>	2	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания
		Беговые упражнения. Бег с высокого старта с последующим ускорением.	2	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Прыжковые упражнения на одной ноге с продвижением.	2	Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Прыжковые упражнения на двух ногах с продвижением.	2	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах с продвижением.	1	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания
		Прыжковые упражнения в длину <i>К.у.: прыжок в длину с места</i>	2	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Прыжковые упражнения в высоту. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных «Всероссийским физкультурно-</i>	2	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Регулятивные: Описывают состав и содержание	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		<i>спортивным комплексом» «Готов к труду и обороне (ГТО)»</i>		<p>общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p>	
		Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.	2	<p>Личностные: Используют подвижные игры для активного отдыха</p> <p>Коммуникативные: Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Броски большого мяча на дальность разными способами. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i>	2	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности</p> <p>Познавательные: Различают строевые команды.</p>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологическое воспитание
		Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	<p>Точно выполняют строевые приемы. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Метание малого мяча на дальность. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных «Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом» «Готов к труду и обороне (ГТО)»</i>	1	<p>Соблюдают правила безопасности</p> <p>Познавательные: Различают строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые приемы. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания)
Подвижные и спортивные игры.	35	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Инструктаж по ТБ. Игровые задания с использованием строевых упражнений.	2	<p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Упражнения на внимание.	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		Упражнения на силу и ловкость. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i>	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологическое воспитание
		Упражнения на координацию.	2	Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Беговые эстафеты с прыжками.	2	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологическое воспитание
		Метания и броски.	2	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Упражнения на координацию и выносливость. <i>К.у.: бег 1000м</i>	2	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологическое воспитание
		Упражнения на быстроту.	2	Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Футбол. Остановка мяча. Ведение мяча.	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Подвижные игры на материале футбола. Подвижные игры «К своим флажкам», «Пятнашки». <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде</i>	3		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологическое воспитание

		<i>и обуви для занятий физическими упражнениями.</i>		Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно,	
		Баскетбол. Специальные передвижения без мяча.	2	выявляют и устраняют типичные ошибки. Используются действия данных подвижных игр для развития координационных и	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Баскетбол. Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	2	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Подвижные игры на материале баскетбола. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	3	Регулятивные: Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений Предупреждают появление	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Волейбол. Поддача мяча. Прием и передача мяча. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i>	2	ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Личностные: Используют подвижные игры для активного отдыха	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		. Подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». « <i>Охотники и утки</i> », « <i>Мини - волейбол</i> ».	3		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания
		<i>ИТОГО:</i>	102 ч.		

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР