

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14**

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МБОУ-СОШ №14 МО города Армавир
от «31» августа 2023 года протокол № 1
Председатель _____ О.П. Ситникова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(в новой редакции с учетом ФОП НОО для 3-4 классов)

Уровень образования (класс) начальное общее образование 1-4 классы

Количество часов: 337

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы
Савчук Николай Анатольевич, учитель физической культуры

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. № 373 (с изменениями и дополнениями 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.);

для 3-4 классов с учетом Федеральной рабочей программы начального общего образования по физической культуре (для 1-4 классов образовательных организаций), ФГБНУ «Институт стратегии развития образования», Москва, 2023 г.

с учетом УМК Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Лях. 1-4 классы: учеб. Пособие для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. -6-е изд. – М.: Просвещение, 2019.

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 учебно-познавательного 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 в длину	118 -120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112

места, см						
Наклон вперед, сгибаемая нога в 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	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 колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	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.

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

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 висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10

Бег 60 м с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
высокого старта, с						
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; 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.

История зарождения самбо в СССР.

Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо.

Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов. Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо.

Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи).

Основные сведения о правилах самбо. Достижения отечественных самбистов на мировом уровне.

Словарь терминов и определений по самбо.

Игры и поединки по заданию на занятиях самбо.

Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Режим дня при занятиях самбо.

Дневник самонаблюдения самбиста.

Правила личной гигиены во время занятий самбо.

Правильное питание самбиста.

Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо.

Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо.

Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо.

Режим дня юного самбиста. Выбор и подготовка места для занятий самбо.

Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо. Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо.

Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха.

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо. Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.

Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо.

Способы страховки падений преподавателем, партнёром.

Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания.

Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину.

Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.

Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.

Технические действия самбо в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: 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.

Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх.

Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо.

Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания, учебные схватки на выполнение изученных упражнений, участие в соревновательной деятельности

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

История зарождения самбо в СССР.

Основоположники самбо и их роль в зарождении самбо.

Самбисты – Герои Великой Отечественной войны 1941–1945 годов. Разнообразие направлений самбо и их основные характеристики: спортивное самбо (женское, мужское), боевое самбо, пляжное самбо, прикладное самбо, демо самбо.

Общие сведения о самбо и их исторические особенности (борцовский ковер самбо, экипировка спортсмена, экипировка судьи).

Основные сведения о правилах самбо. Достижения отечественных самбистов на мировом уровне.

Словарь терминов и определений по самбо.

Игры и поединки по заданию на занятиях самбо.

Занятия самбо как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Режим дня при занятиях самбо.

Дневник самонаблюдения самбиста.

Правила личной гигиены во время занятий самбо.

Правильное питание самбиста.

Правила безопасного поведения при занятиях самбо в спортивном зале (в душе, раздевалке, местах общего пользования), на открытых площадках. Форма одежды для занятий самбо.

Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий самбо.

Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (экипировке) для занятий самбо.

Режим дня юного самбиста. Выбор и подготовка места для занятий самбо.

Правила использования спортивного инвентаря для занятий самбо. Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий самбо.

Организация и проведение подвижных игр с элементами самбо во время занятий и активного отдыха.

Тестирование уровня физической подготовленности в самбо. Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на занятиях самбо.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для самбо. Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки, а также технико-тактические действия самбиста.

Специально-подготовительные упражнения самбо.

Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.

Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперёд на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком через плечо.

Способы страховки падений преподавателем, партнёром.

Упражнения для приёмов в положении лёжа: удержания, переворачивания.

Упражнения для бросков: выведения из равновесия, броски захватом ноги (ног), подножки, подсечки, зацепы, через голову, подхваты, броски через бедро, через спину.

Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Технико-тактические основы самбо: стойки, дистанции, захваты, перемещения.

Технические действия самбо в положении стоя. Выведение из равновесия: партнёра, стоящего на коленях, скручиванием, партнёра в упоре присев толчком и рывком, партнёра, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.

Технические действия самбо в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперёк, верхом, со стороны ног. Варианты защит от

удержаний. Переворачивания партнёра, стоящего в упоре на коленях и руках: 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.

Основные способы тактической подготовки (сковывание, маневрирование, маскировка) отрабатываются в играх-заданиях и подвижных играх.

Подвижные игры, в том числе с элементами единоборств (в парах, групповые, командные, с предметами и без них), эстафеты с учетом специализации самбо.

Учебные, тренировочные и контрольные задания, игры с элементами единоборств, игры-задания, учебные схватки на выполнение изученных упражнений, участие в соревновательной деятельности

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 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)

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 вперёд 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 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. 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 как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека	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 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.	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.</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> 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.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания), экологического воспитания.
Способы физкультурной деятельности	3	<i>Самостоятельные занятия.</i> Инструктаж по ТБ. Составление	1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <i>Познавательные</i> Учатся правильно распределять	Физическое воспитание и формирование

ти		режима дня		<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>	<p>культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания), экологического воспитания.</p>
		<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></p>	1	<p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <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. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. <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>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания), экологического воспитания.</p>
		<p><i>Самостоятельные игры и развлечения.</i> Инструктаж по ТБ. 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; <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</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания), экологического воспитания.</p>

				<p>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>	
Физическое совершенствование	2	<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i></p> <p>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.</p> <p>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></p> <p>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></p> <p>Комплексы физических занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i></p>	1	<p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p><i>Познавательные</i></p> <p>Выполняют упражнения на улучшение осанки.</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p>
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 строевых команд. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i>	с 1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Акробатические упражнения.	с 1	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,

		Упоры, седы.		Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	
		<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. Кувырки 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,
		<i>Гимнастика основами акробатики.</i> Акробатические упражнения. Гимнастический мост. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-	с 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, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.

		<i>спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</i>			
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 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.	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		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Специально-подготовительные упражнения Самбо.	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки,	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,

		при падении на спину через мост, на бок кувырком.			
		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 движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	2		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 уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
Гимнастик а 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
		<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.	2	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		<p><i>Гимнастика основами акробатики.</i></p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы</p>	с 2	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p><i>Познавательные</i></p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.</p> <p><i>Коммуникативные</i></p> <p>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>Регулятивные</i></p> <p>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 основами акробатики.</i></p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: перемахи.</p>	с 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.</p> <p><i>Регулятивные</i></p> <p>Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	<p>Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).</p>
		<p><i>Гимнастика основами акробатики.</i></p> <p>Гимнастические комбинации. К. у.</p> <p><i>Наклон вперед, не сгибая ног в коленях</i></p>	с 1	<p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p>
		<p><i>Гимнастика основами акробатики.</i></p> <p>Гимнастические комбинации. Вис</p>	с 1	<p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p><i>Познавательные</i></p> <p>Описывают технику на гимнастических снарядах,</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры</p>

		стоя.		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;	здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		<i>Гимнастика основами акробатики.</i> 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
		<i>Гимнастика основами акробатики.</i> Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.	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 и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		<i>Гимнастика основами акробатики.</i> Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий элементами лазания.	с 1 с	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>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		Гимнастика основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий элементами лазания перелезания.	с 1	<p>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>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</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. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p><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</p>	Приобщения детей культурному наследию (Эстетического воспитания).
		Гимнастика основами акробатики. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания	с 1	<p>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. 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.</p>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

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 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. 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 Самбо (посредством имитационных игр/заданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни	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.	18	<i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренны</i>	1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение	Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания),

		<p>х Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</p> <p><i>Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.</i></p>		<p>социальной роли обучающего;</p> <p><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.</p>	<p>экологического воспитания, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания), экологического воспитания.</p>
		<p><i>Легкая атлетика. Беговые упражнения. Бег прыжками. Легкая атлетика.</i></p>	1	<p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,</p>
		<p><i>Легкая атлетика. Беговые упражнения. Бег с ускорением.</i></p>	1	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p>
		<p><i>Легкая атлетика. Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением движения.</i></p>	1	<p><i>Коммуникативные</i> Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p>
		<p><i>Легкая атлетика. Беговые упражнения. Бег из разных исходных положений.</i></p>	1	<p>осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p>
		<p><i>Легкая атлетика. Беговые упражнения. Челночный бег. К.у Бег 30 м</i></p>	1		<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p>
		<p><i>Легкая атлетика. Беговые упражнения. Бег с высокого старта с последующим ускорением.</i></p>	1		<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p>

		Легкая атлетика. Прыжковые упражнения на одной ноге с продвижением.	1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Легкая атлетика. 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.
		Легкая атлетика. 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
		Легкая атлетика. 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
		Легкая атлетика. Прыжковые упражнения в высоту.	1	<i>Коммуникативные</i> Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Легкая атлетика. Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.	1	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, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)
		Легкая атлетика. Броски мяча разными	1	Описывают технику выполнения бросков, осваивают её самостоятельно, выявляют и	Физического воспитания формирования

		способами.		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;	культуры здоровья.
		<i>Легкая атлетика.</i> 2 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>		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> 2 Метание малого мяча на дальность. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</i>			Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
Подвижные и спортивные игры.	2	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> 1 Инструктаж по ТБ. Игровые задания с использованием строевых упражнений.		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	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания),

				<p>потребностей, ценностей и чувств;</p> <p>формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</p> <p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	<p>экологического воспитания.</p>
		<p><i>Подвижные и спортивные игры. Упражнения на внимание.</i></p>	1		<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</p>
Раздел Самбо	9	<p>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</p>	2	<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. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).</p>
		<p>Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с вариантами удержаний.</p>	2		<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)</p>
		<p>Упражнения для подготовки к броскам. Выведение из равновесия: партнера стоящего на</p>	3		<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,</p>

		колених 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.	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
Подвижные и спортивные игры.	16	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Упражнения на силу и ловкость. <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>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Упражнения на координацию	2	Овладение умениями 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 сотрудничества;	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Метания и броски. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований</i>	1	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,
		<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Упражнения на координацию. К.у	1	<i>Коммуникативные</i> Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.	Физическое воспитание и формирование культуры

		Челночный бег 3x10м <i>самоконтроля</i>		Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. <i>Регулятивные</i>	здоровья,
		<i>Подвижные и спортивные игры. Упражнения на выносливость и быстроту.</i>	1	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; <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	Овладение 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
		<i>Подвижные и спортивные игры. Футбол. Остановка мяча. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i>	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		<i>Подвижные и спортивные игры. Футбол. Ведение</i>	1		Физическое воспитание и формирование культуры

		мяча.			здоровья
		<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры на материале футбола. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Баскетбол. Специальные передвижения без мяча.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Баскетбол. Ведение мяча. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i>	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры на материале баскетбола. К.у. Бег 1000 м (без учета времени) Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).
		<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Волейбол. Подбрасывание	1		Физическое воспитание и формирование культуры

		мяча.			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 жизнедеятельности человека	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).
		<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.	Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, популяризация научных знаний среди детей

				Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр	(Ценности научного познания).
самбо	5	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 4		
		<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> 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.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей, экологического воспитания.

Способы физической деятельности	3 ч	Самостоятельные занятия. Инструктаж по ТБ. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)	1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <i>Познавательные</i> 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. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»	Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания), духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
самбо	8	Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	4		
		Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Инструктаж по ТБ. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i>	1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <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. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. <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	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания), экологического воспитания.

				результата.	
		<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.</p> <p>Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</p>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).
самбо	6	<p>Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног.</p> <p>Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.</p>	3 3		
Физическое совершенствование	2 ч	<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.</p> <p>Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных

				<i>Регулятивные</i> Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	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	75 ч				
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	26 ч	Инструктаж по ТБ. Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Организационные команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне	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, экологического воспитания.
		Строевые действия в шеренге и колонне.	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Выполнение строевых команд.	2		Физическое воспитание и формирование

					культуры здоровья
		Акробатические упражнения. Упоры, седы.	2	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 в группировке. Перекаты	2	<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.	2	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.	Физического воспитания формирования культуры здоровья.
		Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад.	2	<i>Познавательные</i> Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков	2	Уметь выполнять задания по образцу учителя (лучшего ученика), анализировать собственные действия, корректировать действия с учетом допущенных ошибок. Мотивированность к занятиям Самбо (посредством	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,

		захватом ног.		имитационных игрзаданий). Уметь сопоставлять технические движения с движениями, встречающимися в повседневной жизни	
		Акробатические комбинации. Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок	2		
		Акробатические комбинации. Переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки и упор присев. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков подсечек, бросков захватом ног.	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Акробатические комбинации. Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки	2		

		и упор присев.			
		Контрольный урок по теме «Гимнастике».	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Упражнения на низкой гимнастической перекладине: перемахи.	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
Гимнастика с основами акробатики	21 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,	2	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <i>Познавательные</i> Описывают технику акробатических упражнений и составляют	Физическое воспитание и формирование культуры

		опуститься в исходное положение.		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	здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей, экологического воспитания.
		Акробатические комбинации. Переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки и упор присев.	2	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
		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,	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

				<p>контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p><i>Регулятивные</i></p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>	
		Упражнения на низкой гимнастической перекладине: перемахи.	1	<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.</p> <p><i>Регулятивные</i></p> <p>Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Гимнастические комбинации. К. у. <i>Наклон вперед, не сгибая ног в коленях</i>	1	<p>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.</p>	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</i>	1	<p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p><i>Познавательные</i></p> <p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p><i>Коммуникативные</i></p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её</p>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		<i>обороне» (ГТО)</i>		реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;	
		Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки скакалкой. со	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; 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
		Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.	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 и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий элементами лазания. с	1	Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <i>Познавательные</i> Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.

		Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий элементами лазания перелезания.	с и	2	<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 и сотрудничества;</p>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий элементами лазания перелезания.	с и	2	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p> <p>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 перелезания.	с и	2	<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 и сотрудничества;</p>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл. 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 межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
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.
Легкая атлетика.	17 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	2	. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением движения.	2	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		Беговые упражнения. Бег из разных исходных положений.	2	<p>физкультуры</p> <p><i>Коммуникативные</i></p> <p>Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;</p>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Беговые упражнения. Челночный бег. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	<p>осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p><i>Регулятивные:</i> понимать учебные задачи, стремиться их выполнить; оценивать результаты своих достижений</p>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Беговые упражнения. Бег с высокого старта с последующим ускорением. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).
		Прыжковые упражнения на одной ноге с продвижением. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания	1	<p>Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</p>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		Прыжковые упражнения на двух ногах с продвижением.	1	<p><i>Познавательные</i></p> <p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической</p>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах с продвижением.	1	культуре. 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	соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры <i>Коммуникативные</i>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.	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; <i>Регулятивные:</i> понимать учебные задачи, стремиться их выполнить; оценивать результаты своих достижений	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Броски мяча разными способами. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки 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;	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Контрольный урок по теме «Легкой атлетике и	1	Развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания	Физическое воспитание и формирование культуры

		спортивным играм».		чувствам других людей;	здоровья
Легкая атлетика.	1 ч	Метание малого мяча на дальность.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Подвижные и спортивные игры.	9 ч	Инструктаж по ТБ. Игровые задания с использованием строевых упражнений.	2	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.	2	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>	2	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; <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>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

				Используются действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	
		Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Баскетбол. Ведение мяча. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i>	2		
		Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	1		
		ИТОГО:	102 ч		

3 класс					
Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (на универсальных учебных действиях)	Основные направления воспитательной деятельности
		Знания о физической культуре	3		
Знания о физической культуре	3	<i>Физическая культура.</i> Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные	1	Коммуникативные: Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и формирование российской идентичности,

		способы передвижения человека.		системы во время двигательной деятельности. Познавательные: Раскрывают понятие «физическая культура» и	популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания).
		<i>Из истории физической культуры.</i> Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1	анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. 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.</i> Инструктаж по ТБ. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. <i>Игра «Проверь себя» по соблюдению личной гигиены</i>	1	Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. 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 современными	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания), экологическое воспитание.

				<p>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>	
Способы физической деятельности	3	<p><i>Самостоятельные занятия.</i></p> <p>Инструктаж по ТБ.</p> <p>Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</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 двигательной деятельности.</p> <p>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</p>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		<p><i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</i></p> <p>Инструктаж по ТБ. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических</p>	1	<p>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>Регулятивные: Учатся правильно распределять время и соблюдать режим</p>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.

		упражнений.		дня. Анализируют ответы своих сверстников. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровья сберегающей жизнедеятельности.	
		<i>Самостоятельные игры и развлечения.</i> Инструктаж по ТБ. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	1	Личностные: Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).
Физическое совершенствование	2	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Инструктаж по ТБ. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i>	1	Коммуникативные: Дают ответы на вопросы к рисункам. Познавательные: Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль 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.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Спортивно-оздоров	60				

ительная деятельность					
Гимнастика с основами акробатики.	46	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Инструктаж по ТБ. Организационные команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне	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. Соблюдают правила безопасности	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания), экологическое воспитание.
		<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Выполнение строевых команд. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Акробатические упражнения. Упоры, седы.	1	Познавательные: Различают строевые команды.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Выполнение строевых команд.	1	Точно выполняют строевые приемы. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Акробатические упражнения. Кувирки вперед и назад.	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		<p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Акробатические упражнения. Гимнастический мост.</p>		<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p>	
		<p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Акробатические комбинации. Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Акробатические комбинации. Из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки.</p>	1	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры</p>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		<p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Акробатические комбинации. Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад</p>	1		

		до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.		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.	
		<p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	2	<p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают 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>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		Достижения отечественных самбистов на мировом уровне	1	<p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила</p>	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,

		<p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></p> <p>Гимнастические комбинации.</p> <p>Из виса сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p>	2	<p>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>Применяют правила</p>	
		<p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке.</p>	1	<p>подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>	<p>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщение детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание)</p>
		<p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке.</p>	1		
		<p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></p>	1		

		Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания.			
		<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания.	1		
		Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.	1		
		<i>Легкая атлетика.</i> Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологическое воспитание
		Контрольный урок по теме «Легкой атлетике».	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологическое

					воспитание
		<p><i>Легкая атлетика.</i> Беговые упражнения. Бег прыжками. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</p>	1		
		<p>Контрольный урок по теме «Легкой атлетике».</p>	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания
		<p><i>Легкая атлетика.</i> Беговые упражнения. Бег с ускорением. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом</p>	1		

		«Готов к труду и обороне» (ГТО)			
		Легкая атлетика. Беговые упражнения. Бег из разных исходных положений. .	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		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» (ГТО)			
		<i>Легкая атлетика. Беговые упражнения. Челночный бег. Бег 30 м</i>	1	Регулятивные: Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений Предупреждают появление 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, экологического воспитания
		<i>Легкая атлетика. Беговые упражнения. Бег с высокого старта с последующим ускорением.</i>	1		
		<i>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</i>	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.

		обороне» (ГТО)			
		<i>Легкая атлетика.</i> Прыжковые упражнения на двух ногах с продвижением.	1		Популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания), физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		<i>Легкая атлетика.</i> Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах с продвижением.	1		
		Контрольный урок по гимнастике и спортивным играм.	1		
		<i>Легкая атлетика.</i> Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.	1		Гражданское воспитание, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания), физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания
		<i>Легкая атлетика.</i> Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		<p><i>Легкая атлетика.</i> Броски большого мяча на дальность разными способами.</p>	1		
		<p>Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.</p>	1		
		<p><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)</p>	1		<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).</p>
		<p><i>Подвижные и спортивные игры.</i> Инструктаж по ТБ. Игровые задания с использованием строевых упражнений.</p>	1		

		<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Упражнения на внимание.	1		
		<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Беговые эстафеты с прыжками.	1		
		<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Метания и броски.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Акробатические элементы: различные виды перекатов, кувырков и переворотов.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания)
		<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Упражнения на координацию.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания

		<i>Подвижные и спортивные игры. Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу.</i> <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.</i> <i>Подведение итогов игры</i>	1		
		<i>Подвижные и спортивные игры. Футбол. Остановка мяча</i>	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		<i>Подвижные и спортивные игры. Футбол. Остановка мяча. Ведение мяча.</i>	1		
		<i>Подвижные и спортивные игры. Футбол. Остановка мяча.</i>	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания)
Подвижные и спортивные	14	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> <i>Подвижные</i>	2		Физического воспитания формирования культуры здоровья,

<i>игры.</i>		<p>игры на материале футбола. Подвижные игры «К своим флажкам», «Пятнашки».</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i></p>			Экологического воспитания.
		<p><i>Подвижные и спортивные игры.</i></p> <p>Баскетбол.</p> <p>Специальные передвижения без мяча.</p>	2		Физического воспитания формирования культуры здоровья.
		<p><i>Подвижные и спортивные игры.</i></p> <p>Баскетбол.</p> <p>Ведение мяча.</p> <p>Броски мяча в корзину.</p>	2		Физического воспитания формирования культуры здоровья.
		Контрольный урок по теме «Гимнастике и спортивным играм».	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Упражнения для подготовки к броскам. Выведение из равновесия: партнера	1		

		стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.			
		<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Волейбол. Подача мяча. Прием и передача мяча. <i>. Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i>	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.

		Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья,
		ИТОГО:	68ч.		

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	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. 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.	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</i>	1	Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, патриотическое воспитание и

		«Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня		Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.	формирование российской идентичности,
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: Сравняют физкультуру и спорт эпохи Античности с современными 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. Самостоя	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	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания).

тельные игры и развлече ния. (3ч)				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.	
		<i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</i> Инструктаж по ТБ. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i>	1	Регулятивные: Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Анализируют ответы своих сверстников. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей, экологического воспитания.
		<i>Самостоятельные игры и развлечения.</i> Инструктаж по ТБ. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных «Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом» «Готов к труду и обороне (ГТО)»	1	Личностные: Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
Физическое совершенствование	2	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Инструктаж по ТБ. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки на	1	Коммуникативные: Дают ответы на вопросы к рисункам. Познавательные: Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских

		развитие физических качеств.		Выполняют упражнения на улучшение осанки. Регулятивные: Анализируют ответы своих сверстников. Личностные: Учатся	традиционных ценностей, экологического воспитания.
		<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i>	1	правильно распределять время и соблюдать режим дня	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Спортивная оздоровительная деятельность	60			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 с основами акробатики	10	<i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Инструктаж по ТБ. Организационные команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне	1	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	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания.
		Строевые действия в шеренге и колонне. 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.	1		Физического воспитания формирования культуры здоровья.

	<p>Выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>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.</p>	1	<p>темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. 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</p>	Физического воспитания формирования культуры здоровья
	<p>Акробатические упражнения. Упоры, седы</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.</p>	1	<p>лечебной физкультуры</p> <p>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.</p>	Физического воспитания формирования культуры здоровья
	<p>Акробатические упражнения в группировке. Перекаты</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.</p>	1	<p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p>	Физического воспитания формирования культуры здоровья. экологического воспитания
	<p>Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: перемахи. <i>К.у.: подтягивание на</i></p>	1	<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</p>	Физического воспитания формирования культуры здоровья

	<i>низкой перекладине</i>		упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	
	Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: перемахи. К.у.: <i>подтягивание на низкой перекладине</i>	1	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Используются действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Физического воспитания формирования культуры здоровья
	Акробатические упражнения. Гимнастический мост. Гимнастические комбинации. Из виса сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги	1	Регулятивные: Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Физического воспитания формирования культуры здоровья
	Акробатические комбинации. Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев. Гимнастические комбинации. Из виса сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги	1	Личностные: Используют подвижные игры для активного отдыха 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	Приобщения детей к культурному наследию (Эстетическое воспитание).

		Акробатические комбинации. Из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки. Гимнастические комбинации. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных «Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом» «Готов к труду и обороне (ГТО)»	1	их исправлении. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. 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.	Физического воспитания формирования культуры здоровья
Гимнастика с основами акробатики	12	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.	1	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.	
		Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.	2	Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры	
		Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.	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	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Гимнастические упражнения прикладного	2	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания.		координационных способностей. Применяют прыжковые упражнения для развития	культуры здоровья
		Контрольный урок по теме «Лёгкой атлетики».	1	скоростно-силовых и координационных способностей. Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания.	1	скоростно-силовые и координационные способности. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются	
		Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. <i>К.у.: наклон вперед, не сгибая ног в коленях из положения сидя.</i>	2	правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологическое воспитание
Легкая атлетика.	5	<i>Легкая атлетика.</i> Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.</i> <i>Подведение итогов игры</i>	2	безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Используются действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей.
		Беговые упражнения. Бег прыжками. Беговые упражнения. Бег прыжками с ускорением. <i>К.у.: бег 30м</i>	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Регулятивные: Описывают состав и	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания

		Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением движения. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных «Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом» «Готов к труду и обороне (ГТО)»	1	содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений Предупреждают появление 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
		Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением движения. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных «Всероссийским	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.	
Легкая атлетика.	15	Беговые упражнения. Челночный бег. К.у.: челночный бег 3x10м Беговые упражнения. Бег из разных исходных положений.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности	
		Беговые упражнения. Челночный бег. К.у.: челночный бег 3x10м Беговые упражнения. Бег из разных исходных положений.	1	Познавательные: Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.	
		Беговые упражнения. Бег с высокого старта с	1	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте	Физическое воспитание и формирование

		последующим ускорением.		сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.	культуры здоровья
		Беговые упражнения. Бег с высокого старта с последующим ускорением.	1		
		Прыжковые упражнения на одной ноге с продвижением.	1	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Прыжковые упражнения на одной ноге с продвижением.	1	Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках.	
		Прыжковые упражнения на двух ногах с продвижением.	1	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, экологического воспитания
		Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах с продвижением.	2	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Прыжковые упражнения в длину <i>К.у.: прыжок в длину с места</i>	2	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Составляют комбинации из	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Прыжковые упражнения в высоту. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных «Всероссийским	2	числа разученных упражнений и выполняют их. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Руководствуются	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологическое воспитание

		физкультурно-спортивным комплексом» «Готов к труду и обороне (ГТО)»		правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно,	
		Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.	1	выявляют и устраняют типичные ошибки. Используются действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Броски большого мяча на дальность разными способами. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i>	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Регулятивные: Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, популяризация научных знаний среди детей (Ценности научного познания)
Подвижные и спортивные игры.	4	<i>Подвижные и спортивные игры.</i> Инструктаж по ТБ. Игровые задания с использованием строевых упражнений.	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, экологическое воспитание
		Упражнения на внимание.	2	Личностные: Используют подвижные игры для активного отдыха	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
Подвижные и спортивные игры.	14				Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Метания и броски.	2		
		Футбол. Остановка мяча. Ведение мяча.	2		Физическое воспитание и

		Упражнения на координацию и выносливость. К.у.: <i>бег 1000м</i>			формирование культуры здоровья
		Подвижные игры на материале футбола. Подвижные игры «К своим флажкам», «Пятнашки». <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.</i>	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологическое воспитание
		Контрольный урок по теме «Гимнастике и спортивным играм».	1		
		Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Подвижные игры на материале баскетбола. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Подвижные игры на материале баскетбола. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	2		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья

		Баскетбол. Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	1		
		Баскетбол. Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья
		Волейбол. Поддача мяча. Прием и передача мяча. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i>	1		
		. Подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». « <i>Охотники и утки</i> », « <i>Мини - волейбол</i> ».	1		Физическое воспитание и формирование культуры здоровья, экологического воспитания
		<i>ИТОГО:</i>	68ч.		

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 методического объединения учителей
 начальных классов
 от «30» августа 2023 года №1
 _____ Т.В. Чернышова

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по УР
 _____ К.В. Осипян
 «30» августа 2023 года

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 506007919238457772130328223527430359021468958050

Владелец Ситникова Ольга Петровна

Действителен с 11.11.2022 по 11.11.2023