Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия №1 имени Николая Островского города Туапсе
муниципального образования Туапсинского района

УТВЕРЖДЕНО
Решением педагогического совета
МБОУ гимназия№1 им. Н. Островского
г. Туапсе от_____2021 года протокол № 1
Председатель _____ О. В. Тюльпанова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По учебному предмету «Физическая культура»

Ступень обучения начальное общее образование
1 – 4 классы

Количество часов 405 часов
Уровень базовый

Учитель физической культуры Захарова Юлия Ефимовна

Рабочая программа составлена на основе предметной линии учебников В.И.Ляха 1-4 классы Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г.) и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха - М, «Просвещение», 2016 г

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методического объединения
учителей эстетического цикла
МБОУ гимназия а 1 им. Н. Островского
г.Туапсе от 27.08.2021 года №1
_____ /Шапкина Т.В./

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ /Зайкова Е.В/.
28.08.2021 года

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура»в соответствии с ФГОС НОО. К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основаных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т. д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого. Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:
- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Личностные результаты

1. Гражданско-патриотическое воспитание

— 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.

— 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.
- понимание основы российской гражданской идентичности, испытывать чувство гордости за свою Родину;
- формирование национальную и гражданскую самоидентичность, осознавать свою этническую и национальную принадлежность;
- понимание значения гуманистических и демократических ценностных ориентаций; осознавать ценность человеческой жизни;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- уважение к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений;
- освоение в личной спортивной деятельности конкретных знаний о красоте и мудрости, заложенных в культурных традициях;
- развитие чувства личной причастности к жизни общества и созидающих качеств личности, приобщение к ценностям отечественной и мировой культуры;
- понимание другого человека, становление чувства личной ответственности;
- 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;
- 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;
- стремление участвовать в творческой жизни своей школы, города, края.

2. Духовно-нравственное воспитание:

- освоение опыта человеческих взаимоотношений, признаки индивидуальности каждого человека, проявление сопереживания, уважения, любви, доброжелательности и других моральных качеств к родным, близким и чужим людям, независимо от их национальности, социального статуса, вероисповедания;
- осознание этических понятий, оценка поведения и поступков в коллективе, команде
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям;
- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- понимание культурно-исторической ценности традиций, отражённых в предметном мире; чувство сопричастности к культуре своего народа, уважительное отношение к культурным традициям других народов;
- готовность придерживаться принципов взаимопомощи и творческого сотрудничества в процессе подвижных и спортивных игр, соревнований, тренировок;,
- рост самосознания, осознания себя как личности и члена общества;
- понимать значение нравственных норм и ценностей как условия жизни личности, семьи, общества;
- осознавать право гражданина РФ исповедовать любую традиционную религию или не исповедовать никакой религии;
- готовность вступать в сотрудничество с другими людьми с учётом этики общения; проявление толерантности и доброжелательности;
- принимать право человека не исповедовать никакой религии, быть сторонником светской (гражданской) этики, основанной на конституционных правах и обязанностях гражданина РФ;
- строить своё общение, совместную деятельность на основе правил коммуникации: умения договариваться, мирно разрешать конфликты, уважать другое мнение, независимо от принадлежности собеседников к религии или к атеизму;
- соотносить свои поступки с нравственными ценностями, принятыми в российском обществе, проявлять уважение к духовным традициям народов России, терпимость к представителям разного вероисповедания;
- строить своё поведение с учётом нравственных норм и правил; проявлять в повседневной жизни доброту, справедливость, доброжелательность в общении, желание при необходимости прийти на помощь;
- понимать необходимость обогащать свои знания о духовно-нравственной культуре, стремиться анализировать своё поведение, избегать негативных поступков и действий, оскорбляющих других людей;
- понимать необходимость бережного отношения к материальным и духовным ценностям.

3. Эстетическое воспитание:

- понимание красоты и культуры движения;
- приобретение эстетического опыта физической культуры, эмоционально-эстетической оценки выполнения физических упражнений
- проявление интереса к разным видам спорта, физическому развитию, здоровому образу жизни

- проявление способности к эстетической оценке различных видов движений – эмоционально-положительное восприятие и понимание красоты и форм движений
- восприимчивость к различным видам спорта, умение видеть прекрасное в жизни, наслаждаться красотой;
- стремление к самовыражению в разных видах спорта и физкультурной деятельности;
- уважительное отношение и интерес к физической культуре и спорту,
- формирование ценностных ориентаций в отношении к окружающим людям, в стремлении к их пониманию, а также в отношении к семье, природе, труду, здоровому образу жизни, культурному наследию.

4. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья эмоционального благополучия:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью, к физиологическим системам организма, правильное питание, ЗОЖ, соблюдение правил техники безопасности
- профилактика утомления с использованием возможностей музыкотерапии в объединении с восстановительными физическими упражнениями, играми;
- 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; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

5. Трудовое воспитание:

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям, к практическому изучению профессий в различных сферах;
- первоначальные представления о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества; уважительное отношение к труду и творчеству мастеров;
- освоение художественных материалов и удовлетворения от создания реального, практического продукта;
- стремление достичь результат, упорство, творческая инициатива, понимание эстетики трудовой деятельности;
- установка на посильное активное участие в практической деятельности;
- трудолюбие в учёбе, настойчивость в достижении поставленных целей;
- проявление положительного отношения и интереса к различным видам творческой преобразующей деятельности, стремление к творческой самореализации; мотивация к творческому труду, работе на результат; способность к различным видам практической преобразующей деятельности;
- проявление устойчивых волевых качества и способность к саморегуляции: организованность, аккуратность, трудолюбие, ответственность, умение справляться с доступными проблемами;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности.

6. Экологическое воспитание:

- бережное отношение к природе, осознание проблем взаимоотношений человека и животных, отражённых в литературных произведениях; неприятие действий, приносящих ей вред;
- осознание роли человека и используемых им технологий в сохранении гармонического сосуществования рукотворного мира с миром природы;
- ответственное отношение к сохранению окружающей среды;
- наблюдение природы и её образа в произведениях искусства;
- 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;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

7. Ценности научного познания:

- первоначальные представления о научной картине мира, о единстве и особенностях художественной и научной картины мира;
- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании;
- овладение смысловым чтением для решения различного уровня учебных и жизненных задач;
- потребность в самостоятельной читательской деятельности, саморазвитии средствами литературы, развитие интереса к творчеству писателей, создателей произведений словесного искусства;
- понимание важности слова как средства создания словесно-художественного образа, способа выражения мыслей, чувств, идей автора;
- развитие навыков восприятия и художественной рефлексии своих наблюдений в художественно-творческой деятельности;
- 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.

Метапредметные результаты.

Овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт,

гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности. Отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) *Познавательные универсальные учебные действия*, отражающие методы познания окружающего мира:

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия; — моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);

— самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

— формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

— овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

— использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта;

— использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных

ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:
— вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
— описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека; — строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
— организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;
— проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
— продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
— конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка): — оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);
— контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
— предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни; — проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
— осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации

Предметные результаты.
Отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.
В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяют: полученные знания, освоенные обучающимися умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» и сенситивного периода развития детей возраста начальной школы виды деятельности по получению

новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

— гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

— игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

— туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

— спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения). Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

II. Содержание учебного курса

1 класс (99 часов)

1) Знания о физической культуре:

— различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

— формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

— знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного

выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями на материале основной гимнастики:

— выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе;

— составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения со стандартными значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

— участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных ролевых играх с заданиями на выполнение движений под музыку, изображение движением или гимнастическим упражнением (элементом гимнастического упражнения) типовых движений одушевлённых предметов; выполнять игровые задания; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

— осваивать технику выполнения физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег; упражнения основной гимнастики на эффективное развитие физических качеств (гибкость, координация), увеличение подвижности суставов и эластичности мышц;

— осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

— осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны на 90°; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 90° в обе стороны);

— осваивать способы игровой деятельности

2 класс (102 часа)

1) Знания о физической культуре:

— описывать технику выполнения изученных гимнастических, акробатических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития своих физических качеств: гибкости, координации, быстроты;

— кратко излагать историю рождения Олимпийских игр и развития олимпийского движения, физической культуры; излагать общее представление о ГТО; характеризовать умение плавать, выполнять

общеразвивающие гимнастические упражнения как жизненно важный навык человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием.

2) Способы физкультурной деятельности .

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениям, в том числе упражнениями основной гимнастики:
— выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
— уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастные категории для их эффективного развития;
— принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:
— составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения: — участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

4) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:
— осваивать физические упражнения на развитие координационно-скоростных способностей;
— осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;

— осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
— демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
— осваивать технику плавания различными спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения); — демонстрировать универсальные умения ходьбы на лыжах, специальные физические упражнения из программы начальной подготовки по видам спорта (на выбор).

3 класс (102 часа)

1) Знания о физической культуре:

— представлять и описывать структуру международного олимпийского движения в мире, структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

— выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснить связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

— представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц; — описывать технику выполнения освоенных физических упражнений; — формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

— называть сенситивные периоды эффективного развития следующих физических качеств: гибкости, координации, быстроты; силы; выносливости;

— характеризовать показатели физического развития; — различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота);

— выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями: — самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

— организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

— определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

— проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики. Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

— составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

— выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

2) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

— осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

— осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями: брасс, кроль на спине, кроль; — осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений с элементами акробатики для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

— осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важные навыки двигательной деятельности человека, такие как построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; умения выполнять перекаты, повороты, прыжки и т. д.;

— проявлять физические качества: гибкость, координацию — и демонстрировать динамику их развития;

— осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Спортивно-оздоровительная деятельность:

— осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) и улучшать показатели времени при плавании на определённое расстояние и скорость;

— осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с элементами подводящих упражнений с использованием гимнастических предметов (мяч, скакалка) и без их использования;

— осваивать универсальные умения при выполнении серии поворотов на 90° и 180°; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

— осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

— осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки повиду спорта (по выбору).

III.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Таблица тематического распределения часов

№	Разделы и темы	Количество часов					
		Примерная программа	Рабочая программа	Рабочая программа по классам			
				1	2	3	4
	Базовая часть	**405**	**405**	**99**	**102**	**102**	**102**
1	**Знания о физической культуре**		**32**	**8**	**8**	**8**	**8**
	Физическая культура		8	2	2	2	2
	Из истории физической культуры		4	1	1	1	1
	Физические упражнения		20	5	5	5	5
2	**Способы физкультурной деятельности:**		**90**	**26**	**21**	**21**	**21**
	Самостоятельные занятия		4	1	1	1	1
	Самостоятельные наблюдения		4	1	1	1	1

	за физическим развитием и физической подготовленностью						
	Самостоятельные игры и развлечения		81	24	19	19	19
	Физическое совершенствование:		**283**	**64**	**73**	**73**	**73**
	Физкультурно-оздоровительная деятельность		9	1	2	2	2
	Спортивно-оздоровительная деятельность Положении о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» («ГТО»)(постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г №540)		276	63	71	71	71
	Гимнастика с основами акробатики.		*71*	*17*	*18*	*18*	*18*
	Лёгкая атлетика.		*112*	*25*	*29*	*29*	*29*
	Подвижные и спортивные игры.		*93*	*21*	*24*	*24*	*24*
	ИТОГО:	**405**	**405**	**99**	**102**	**102**	**102**

1 КЛАСС

Раздел	**Кол-во часов**	**Темы**	**Кол-во часов**	**Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)**	**Основные направления воспитательной работы**
Знания о физической культуре	**1**				
		Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Как возникла физическая культура.	1	Иметь представление о требованиях на уроках физкультуры. Развитие мотивов к учебной деятельности.	Ценности научного познания Гражданское воспитание
Легкая атлетика	**5**				

		Обучение навыкам ходьбы, понятие короткая дистанция.	1	Владеть навыками физических качеств.	Эстетическое воспитание
		Закрепление навыков ходьбы, развитие скоростных способностей.	1	Иметь представление о техники ходьбы Развитие мотивов к учебной деятельности.	Эстетическое воспитание Экологическое воспитание
		Совершенствование навыков ходьбы.	1	Развить навыки самостоятельности	Эстетическое воспитание
		Обучение навыкам бега на короткие дистанции, развитие координационных способностей. ВФСК (ГТО).	1	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности	Формирование культуры здоровья
		Совершенствование навыка бега на короткие дистанции. ВФСК (ГТО).	1	Осознать личностный смысл учения принимать роль обучающегося	Ценности научного познания Гражданское воспитание
Способы физкультурной деятельности	**2**				
		Подвижная игра «Антивышибалы».	1	Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия	Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
		Подвижная игра «Горелки». Развитие ловкости.	1	Слышать и слушать друг друга, получать новую информацию	Гражданское воспитание Духовно-нравственное

Легкая атлетика	**3**				
		Освоение навыков прыжка, развитие скоростно-силовых способностей. ВФСК (ГТО).	1	Знать, как выполнять прыжок, контролировать свои действия и действия партнёра	Ценности научного познания Гражданское воспитание
		Закрепление навыка прыжка и развитие координационных способностей.	1	Получить не достающую информацию для получения поставленной цели	Эстетическое воспитание Духовно-нравственное воспитание
		Совершенствование навыка прыжка в длину. ВФСК (ГТО).	1	Развить чувство доброжелательности, навыков сотрудничества	Эстетическое воспитание
Способы физкультурной деятельности	**2**				
		Развитие скоростных способностей «Два мороза», «Ловишки».	1	Самостоятельно формулировать познавательные цели	Экологическое воспитание
		Подвижные игры «Игра в птиц с мячом», « День и ночь».	1	Определять наиболее эффективные способы достижения цели	Гражданское воспитание
Лёгкая атлетика	**4**				
		Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. ВФСК (ГТО).	1	Видеть ошибку и исправлять её	Экологическое воспитание
		Освоение навыков бега	1	Самостоятельно формулировать	Экологическое, трудовое

		на заданное время и развитие выносливости. ВФСК (ГТО).		цели, выполнять беговые упражнения	воспитание
		Закрепление навыков скоростных способностей, эстафеты. ВФСК (ГТО).	1	Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивности	Формирование культуры здоровья
		Совершенство вание навыка выносливости. ВФСК (ГТО).	1	Иметь представление о возможностях своего организма,	Трудовое, гражданское воспитание
Способы физкульту рной деятельнос ти	**1**				
		Измерение роста, показатели осанки и физических качеств.	1	Владеть навыком систематического наблюдения	Ценности научного познания
Физкульту рно-оздоровите льная деятельнос ть	**1**				
		. Подвижные игры «Охотники зайцы», «День и ночь».	1	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения	Формирование культуры здоровья
Способы физкульту рной деятельнос ти	**2**				
		Игры на развитие быстроты «Кто быстрей	1	Определять общие задачи и цели и пути их достижения	Ценности научного познания

		к своим флажкам».			Гражданское воспитание
		Эстафеты на основе бега и прыжков.	1	Развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Гражданско-патриотическое воспитание
Лёгкая атлетика	**3**				
		Обучение навыков бега на средние дистанции.	1	Иметь представление для чего нужны беговые упражнения	Ценности научного познания
		Закрепление навыка бега на среднюю дистанцию.	1	Осознавать мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения	Формирование культуры здоровья
		Совершенствование навыков бега на средние дистанции. ВФСК (ГТО).	1	Владеть навыком систематического наблюдения за своим состоянием	Эстетическое воспитание
Гимнастика с основами акробатики	**2**				
		Освоение навыков техники группировки и перекатов.	1	Иметь представление, что такое сила	Формирование культуры здоровья
		Освоение навыков строевых упражнений. Развитие силы. ВФСК (ГТО).	1	Иметь представление о гимнастике, строевых упражнениях	Гражданско-патриотическое воспитание
Знания о физической культуре	**2**				
		Что такое физическая	1	Уметь рассказать основные	Ценности научного

		культура		понятия.	познания
		Как возникли Олимпийские игры.	1	Иметь представление об Олимпийских играх	Патриотическое воспитание
Гимнастика с основами акробатики	**2**				
		Освоение навыка кувырка вперёд.	1	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности	Формирование культуры здоровья
		Закрепление навыков переката и группировок.	1	Выполнять упражнения направленные на осанку	Эстетическое воспитание
Способы физкультурной деятельности	**1**		**1**		
		Подвижные игры на силу «Бой петухов», «Грибы-шалунишки».	1	Осознавать мотивы учебной деятельности	Гражданско-патриотическое воспитание
Гимнастика с основами акробатики	**5**				
		Закрепление навыка кувырка вперёд.	1	Определять наиболее эффективные способы достижения цели	Экологическое воспитание
		Совершенствование навыков акробатических упражнений.	1	Контролировать и оценивать учебные действия	Эстетическое воспитание
		Совершенствование навыков	1	Осознавать личностный	

		строевых упражнений.		смысл умения	
		Освоение навыков висов и упоров. ВФСК (ГТО).	1	Иметь представление о висах и какие они бывают	Гражданско-патриотическое воспитание
		Закрепление навыков висов и упоров. ВФСК (ГТО).	1	Осознавать мотивы учебной деятельности, следовать установке безопасный образ жизни	Гражданско-патриотическое воспитание
Физкультурно - оздоровительная деятельность	**1**				
		Обучить навыку составления комплекса утренней гимнастики.	1	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность	Ценности научного познания
Гимнастика с основами акробатики	**8**				
		Совершенствование навыков висов и упоров. ВФСК (ГТО).	1	Развить навыки самостоятельности и личной ответственности за свои действия	Формирование культуры здоровья
		Освоение навыков лазания и перелазания.	1	Иметь представление о лазании	Формирование культуры здоровья
		Закрепление навыка лазания и перелазания.	1	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства её осуществления	Трудовое воспитание

		Совершенство вание висов и лазания. ВФСК (ГТО).	1	Находить средства , планировать, контролировать и оценивать учебные действия	Гражданско-патриотическое воспитание
		Освоение навыков опорного прыжка и развитие силовых способностей.	1	Иметь представление об опорных прыжках	Экологичекое воспитание
		Закрепление навыков опорного прыжка.	1	Осознавать мотивы учебной деятельности, следовать установке безопасный образ жизни	Формирование культуры здоровья
		Освоение навыков равновесия на гимнастическ ой скамейке. ВФСК (ГТО).	1	Иметь представление о гимнастическом бревне	Гражданско-патриотическое воспитание
		Закрепление навыков равновесия на гимнастическ ой скамейке. ВФСК (ГТО).	1	Определять наиболее эффективные способы достижения цели	Эстетическое воспитание Гражданское воспитание
Способы физкульту рной деятельнос ти	**2**				
		Подвижные игры «Два мороза», «Лес, болото, озеро».	1	Развивать навыки самостоятельност и и личной ответственности	Гражданско-патриотическое воспитание
		Подвижные игры «Ночная охота», «Салки».	1	Развить навыки самостоятельност и и личной ответственности	Гражданско-патриотическое воспитание
Знания о физическо	**2**				

й культуре					
		Закаливание	1	Уметь рассказать основные понятия.	Ценности научногог познания
		Твой организм	1		Экологическое воспитание
Подвижные и спортивные игры	**12**				
		Овладение навыком ловли и передачи мяча в баскетболе.	1	Владеть правильной техникой бросков и ловли мяча	Формирование культуры здоровья
		Закрепление навыков ловли и передачи мяча	1	Определять общие цели и пути их достижения	Экологическое воспитание
		Совершенствование навыка ловли и передачи мяча.	1	Договариваться о распределении функций и ролей, осуществлять совместный контроль	Ценности научногог познания
		Овладение навыком ведения мяча одной рукой.	1	Иметь представление о значении подвижных игр для укрепления здоровья человека	Формирование культуры здоровья
		Закрепление навыков ведения мяча.	1	Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окр.	Экологическое воспитание
		Совершенствование навыка ведения мяча.	1	Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон.	Эстетическое, трудовое воспитание
		Освоение навыка броска мяча в кольцо.	1	Уметь видеть и ценить красоту, проявлять доброжелательность	Формирование культуры здоровья

		Закрепление навыка, броска мяча в кольцо.	1	Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях	Экологическое воспитание
		Совершенствование навыка броска мяча в кольцо.	1	Развить навыки самостоятельности и личной ответственности	Эстетическое воспитание
		Освоение навыков ловли и передачи мяча на месте и в парах.	1	Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности	Формирование культуры здоровья
		Закрепление навыка ловли и передачи мяча на месте и в движении.	1	Определять общие цели и пути их достижения	Экологическое воспитание
		Совершенствование навыка ловли и передачи мяча.	1	Договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль	Эстетическое воспитание
Подвижные и спортивные игры	**5**				
		Совершенствование навыков ведения мяча с изменением направления.	1	Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях	Духовно-нравственное воспитание
		Овладение навыком броска мяча в цель.	1	Развить навыки самостоятельности и личной ответственности	Формирование культуры здоровья
		Закрепление навыков броска мяча в заданную цель.	1	Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Формирование культуры здоровья, трудовое воспитание

		Совершенство вание навыку броска мяча в заданную цель.	1	Уметь видеть и ценить красоту , проявлять доброжелательно сть	Эстетическое воспитаие
		Игры «Мяч водящему», «Школа мячей».	1	Не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Гражданско-патриотическое воспитание
Легкая атлетика	**3**				
		Освоение навыков прыжка в высоту.	1	Иметь представление о прыжке в высоту	Ценности научного познания
		Закрепление навыков прыжка в высоту.	1	Определять наиболее эффективные способы достижения результата	Экологическое воспитание
		Совершенство вание навыков прыжка в высоту. ВФСК (ГТО).	1	Определять о распределении функций иролей совместной деятельности	Гражданско-патриотическое воспитание
Способы физкульту рной деятельнос ти	**1**				
		Подвижные игры «Флаг на башне». Развитие координацион ных способностей.	1	Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Гражданско-патриотическое воспитание
Физкульту рная оздоровите льная деятельнос ть	**1**				
		Обучить навыку	1	Контролировать процесс и	Ценности научного

		составления комплекса дыхательных упражнений и гимнастику для глаз.		оценивать результат своей деятельности	познания,т рудовое воспитание
Способы физкультурной деятельности	**3**				
		Подвижные игры «Пионербол», «Пустое место».	1	Определять общие цели и пути их достижения	Гражданско-патриотическое воспитание
		Подвижные игры «Бросай далеко собирай, быстрей», «Борьба за мяч».	1	Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих	Гражданско-патриотическое воспитание
		Подвижные игры «Белые медведи», «Вышибалы с кеглями»	1	Развить навыки самостоятельности и личной ответственности	Духовно-нравственное воспитание
Физкультурно-оздоровительная деятельность	**1**				
		Освоение навыков составления комплекса гимнастики, по профилактике и коррекции нарушения осанки.	1	Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности	Ценности научного познания Эстетическое воспитания
Способы физкультурной деятельнос	**2**				

ти					
		Подвижные игры «Горячая линия», «Колдунчики» .	1	Осуществлять действия по образцу и заданному правилу	Духовно-нравственное воспитание
		Подвижные игры «Марш с закрытыми , глазами и «Перебежки с мешочком».	1	Не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Гражданско-патриотическое воспитание
Знания о физическо й культуре	**2**				
		Личная гигиена	1	Иметь представление о культуре здоровьякультур ы здоровья	Экологическое воспитание
		Самоконтроль при занятиях физической культурой.	1	Формирование установки на безопасный и здоровый образа жизни	Экологическое воспитание, ,формирование культуры здоровья
Способы физкульту рной д-сти	**2**				
		Подвижные игры «Пионербол», «Пустое место».	1	Определять общие цели и пути их достижения	Гражданско-патриотическое воспитание
		Подвижные игры «Перестрелка », «Салки».	1	Конструктивно разрешать конфликты по средствам сторон	Духовно-нравственное воспитание
Подвижны е и спортивны е игры	**1**				
		Подвижные игры «Казаки разбойники», «Горелки».	1	Иметь представление о том, что такое командный дух	Духовно-нравственное воспитание

Способы физкультурной деятельности	**2**				
		Подвижные игры «Точно в цель», «Удочка».	1	Контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности	Гражданско-патриотическое воспитание
		Подвижные игры «Успей убрать», «Шмель».		Проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности	Духовно-нравственное воспитание
		Подвижные игры «Кто быстрее схватит», «Пятнашки».	1	Определять общие цели и задачи и пути их достижения	Гражданское воспитание
Легкая атлетика	**2**				
		Тестирование навыков метания малого меча на дальность. ВФСК (ГТО).	1	Определять общие цели и задачи и пути их достижения	Экологическое воспитание, ,формирование культуры здоровья
Знания о физической культуре	**1**				
		Первая помощь при травмах	1	Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника	Экологическое воспитание, ,формирование культуры здоровья

2 класс					
Раздел	**Кол-во часов**	**Темы**	**Кол-во часов**	**Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных**	**Основные направления воспитательной деятельности**

				учебных действий)	
Знания о физической культуре	**1**	Т.Б.на уроках лёгкой атлетики. Когда и как возникла физическая культура и спорт.	**1**	П. раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры ,Олимпийские игры древности .. К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. **Л**.Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Ценности научного познания. Патриотическое воспитание, Формирование культуры здоровья
Легкая атлетика	5	Освоение навыков ходьбы и развитие координационн ых способностей. ВФСК (ГТО).	1	**П.** Правильно выполнять основные беговые упражнения, бегать с максимальной скоростью от 10-15 м **П.** Правильно выполнять основные движения бегать	Формирование культуры здоровья
		Освоение навыков бега, развитие	1		Ценности научного познания

		скоростных способностей.		с максимальной скоростью от 30-50м **П.** Правильно выполнять основные движения в беге; бег в среднем темпе .ЧСС **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. **Л**.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Формирование культуры здоровья.
		Совершенствование навыков ходьбы и бега. ВФСК (ГТО).	1		Формирование культуры здоровья.
		Закрепление навыков бега на короткие дистанции.	1		Формирование культуры здоровья. Экологическое воспитание
		Совершенствование навыков бега на короткие дистанции. ВФСК (ГТО).	1		Формирование культуры здоровья. Экологическое воспитание
Подвижные и спортивные игры	2	Подвижная игра «Антивышибаллы».	1	***К.***обеспечивать бесконфликтную совместную работу. ***Р.***осознавать самого себя как движущую силу , свою способность к преодолению препятствий и	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание
		Подвижная игра «Вызов». Развитие	1		Гражданское воспитание

		ловкости.		самокоррекции. ***П.*** выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм» **Л**.Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Экологическое воспитание
Легкая атлетика	3	Освоение навыков прыжка, развитие скоростно-силовых способностей. ВФСК (ГТО).	1	**П.** Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с	Формирование культуры здоровья. Экологическое воспитание
		Закрепление навыков прыжка и развитие координационн ых способностей. ВФСК (ГТО).	1		Экологическое воспитание Формирование культуры здоровья.
		Совершенствов ание навыков прыжка в длину и работа на результат. ВФСК (ГТО).	1		Ценности научного познания Экологическое

				поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. **Л**. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	воспитание Трудовое воспитание
Подвижные и спортивные игры	2	Развитие скоростных способностей «Два мороза», «Пятнашки».	1	**П.** Уметь выполнять ведение мяча, удары по мячу. **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **Л.**формирование чувство гордости за свою Родину и историю России	Формирование культуры здоровья.
		Подвижные игры «Мяч водящему», « Попади в корзину».	1		Гражданское воспитание Патриотическое
Лёгкая атлетика	4	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. ВФСК (ГТО).	1	**П.** Правильно выполнять основные беговые упражнения, бегать с максимальной скоростью от 10-	Экологическое воспитание
		Навыки бега на	1		Формирование

		заданное время, развитие выносливости. ВФСК (ГТО).		15 м **П.** Правильно выполнять основные движения бегать с максимальной скоростью от 30-50м **П.** Правильно выполнять основные движения в беге; бег в среднем темпе .ЧСС **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия	культуры здоровья.
		Совершенствование навыков скоростных способностей, эстафеты. ВФСК (ГТО).	1		Формирование культуры здоровья.
		Тестирование бега на короткие дистанции. ВФСК (ГТО).	1		Ценности научного познания Формирование культуры здоровья.
Способы физкультурной деятельности	1	Измерение антропометрических данных.	1	**П**. регулярно контролировать длину своего тела, роста. **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Ценности научного познания Формирование культуры здоровья.
Подвижные и спортивные игры	2	Обучение навыкам игры в мини - футбол.	1	**П.** Уметь выполнять ведение мяча, удары по мячу. **К.**взаимодействие – слушать собеседника,	Ценности научного познания Формирование

				формулировать свои затруднения	культуры здоровья
		Совершенствование игры в мини - футбол.	1	**П**.Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. условиями ее решения.	Гражданское воспитание Патриотическое воспиитание Формирование культуры здоровья
Способы физкультурной деятельности	2	Игры на развитие быстроты «Кто быстрей к своим флажкам».	1	***К.***слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. ***Р.***осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.	Гражданское воспитание Патриотическое воспиитание Экологическое воспитание
		Эстафеты на основе бега и прыжков.	1	***К.***Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. ***Р.***Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет	Гражданское воспитание Патриотическое воспиитание Экологическое воспитание
Лёгкая атлетика	4	Обучение навыкам бега на средние дистанции.	1	**П**. Уметь описывать технику беговых упражнений, уметь измерять	Ценности научного познания Экологическое

				ЧСС, типичные ошибки. **К.** Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности., техника безопасности. **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; **Л**.формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	воспитание
		Закрепление навыков бега на среднюю дистанцию.	1		Ценности научного познания
		Совершенствование навыков бега на средние дистанции.	1		Экологическое воспитание
		Тестирование навыков бега на средние дистанции. ВФСК (ГТО).	1		Патриотическое воспитание Эстетическое воспитание
Знания о физической культ.	2	Что такое физическая культура	1	П. раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры ,Олимпийские игры древности .. К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Ценности научного познания
		Идеалы и символика Олимпийских игр.	1		Гражданское воспитание Ценности научного познания Патриотическое воспитание

				Л.развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости	
Гимнастика с основами акробатики	4	Освоение навыков акробатических упражнений.	1	**П**. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации **К**. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Гражданское воспитание
		Закрепление навыков акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	1		Духовно-нравственное воспитание
		Совершенствование навыков акробатических упражнений.	1		Эстиетическое воспитание
		Освоение навыков строевых упражнений.	1		Эстетическое воспитаниеГражданское воспитание Формирование культуры здоровья
Способы физкультурной деятельности	1	Подвижные игры на силу «Бой петухов.	1	***К.*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу. ***Р.***осуществлять действие по образцу и	Гражданско-патриотическое воспитание Трудовое воспитание

				заданному правилу, сохранять заданную цель. **Л**.Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Эстетическое воспитание
Гимнастика с основами акробатики	**14**	Освоение навыков висов и упоров. Развитие силовых способностей. ВФСК (ГТО).	1	**П.** Уметь выполнять висы, подтягивание в висе **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **Л**.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Эстетическое воспитание Формирование культуры здоровья
		Закрепление навыков висов и упоров. ВФСК (ГТО).	1		Трудовое воспитание
		Совершенствование навыков висов и упоров	1		Трудовое воспитание Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
		Тестирование висов, развитие силы. ВФСК (ГТО).	1	**П**. Уметь выполнять тесты, знать показатели самочувствия. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной	Гражданское воспитание
		Тестирование прыжка на	1		Трудовое воспитание

		скакалке. ВФСК (ГТО).		деятельности. **Л**.Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Физическое воспитание, формирование культуры здоровь
		Освоение навыков лазания и перелазания. Развитие координационн ых способностей.	1	**П.** Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; страховка. **К.** Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач **Р**. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. **Л**.формирование самостоятельност и и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Физическое воспитание Эстетическое воспитание
		Закрепление навыков лазания и перелазания.	1		Трудовое воспитание
		Совершенствов ание навыков лазания и перелазания.	1		Эстетическое воспитание Гражданско-патриотическое воспитание
		Освоение навыков опорного прыжка.	1	**П.** Уметь выполнять опорный прыжок **К.** Инициативное	Ценности научного познания

		Закрепление навыков опорного прыжка и развитее скоростно-силовых способностей.	1	сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач **Р**. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. **Л**.Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Физическое воспитани, формирование культуры здоровья
		Совершенствование навыков опорного прыжка.	1		Ценности научного познания Эстетическое воспитание
		Освоение навыков равновесия на гимнастической скамейке.	1	**П.** Уметь держать равновесие правильно выполнять команды. **К.** осуществлять взаимный контроль совместной деятельности. **Л**.формирование развития эстетических потребностей, ценностей и чувств, и развитие навыков сотрудничества со сверстниками	Трудовое воспитание
		Закрепление навыков равновесия. ВФСК (ГТО).	1		Эстетическое воспитание Гражданское воспитание
		Совершенствование навыков равновесия. ВФСК (ГТО).	1		Физическое воспитание Гражданское воспитание
Знания о физической куль-ре	2	Закаливание	1	**П.** определять температурные режимы для закаливающих процедур ,правила	Ценности научного познания Экологическое воспитание Формирование

				безопасности	культуры здоровь
		Твой организм	1	**П.** Знать основные системы организма человека, влияние на них физических упражнений.	Ценности научного познания Эстетическое воспитание
Способы физкультурной деятельности	2	Подвижные игры «Бегуны и прыгуны», «Бездомный заяц».	1	***К.***устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. ***Р.***осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.	Гражданское воспитание Духовно-нравственное воспитание
		Подвижные игры «Волк во рву», «Прыжки по полосам».	1		Гражданское воспитание Духовно-нравственное воспитание
		Развитее скоростных способностей, эстафеты.	1	***П.***применять умения и знания на практике, играть в весёлые старты **Л**.формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Формирование культуры здоровья Ценности научного познания
Подвижные и спортивные игры	17	Обучение навыкам ловли и передачи мяча в баскетболе.	1	**П**. Уметь перемещаться в стойке игрока с мячом и без мяча. Ведением мяча. **К.** планирование	Гражданско-патриотическое воспитание

		Закрепление навыкам ловли и передачи мяча.	1	учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. **Л**.Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения поставленной задачей и условиями ее реализации	Патриотическое воспитание
		Совершенствование ловли и передачи мяча.	1		Духовно – нараственное воспитание Эстетическое воспитание Трудовое воспитание
		Обучение навыкам ведения мяча правой и левой рукой.	1	**П**. Уметь выполнять ведением мяча в стойках. **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Ценности научного познания
		Закрепление навыков ведения мяча.	1		Физическое воспитание
		Совершенствование навыков ведения мяча, развитие координационных способностей.	1		Формирование культуры здоровья Эстетическое воспитание

		Обучение навыка броску двумя руками от груди в баскетболе.	1	**П.** Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; **Л**.Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. **Л**.формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать	Эстетическое воспитание
		Закрепление навыков броска двумя руками от груди.	1		Формирование культуры здоровья
		Совершенствование навыков броску мяча от груди.	1		Эстетическое воспитание
		Обучение навыкам ловли и передачи мяча на месте в парах.	1		Ценности научного познания
		Закрепление навыков ловли и передачи мяча на месте и в движении.	1		Экологическое воспитание Гражданское
		Совершенствование навыков ловли и передачи мяча.	1		Эситетическое Экологическое
		Совершенствование навыков ведения мяча с изменением направления.	1		Формирование культуры здоровья
		Обучение навыкам броску двумя руками от	1		Ценности научного познания

		груди в кольцо.		учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
		Закрепление навыков броску мяча в кольцо.	1		Трудовое воспитание
		Совершенствование навыкам броску в кольцо.	1		Эстетическое восп. Формирование культуры здоровья
		Игра в мини баскетбол . Развитие координационных способностей.	1	**П.** Правильно выполнять основные движения, устранять ошибки , техника безопасности. **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; взаимодействие со сверстниками. нравственной отзывчивости	Гражданское восп. Духовно-нравственное Патриотическое воспитание
Легкая атлетика	3	Обучение навыкам прыжку в высоту способом ножницы.	1	**П.** Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую	Ценности научного познания
		Закрепление навыкам прыжка в высоту. ВФСК (ГТО).	1		Формирование культуры здоровья
		Совершенствование навыков	1		Эстетическое

		прыжка в высоту		культуру как занятия физическими упр.	воспитание
Способы физкуль турной дея-ости	1	Подвижная игра «Флаг на башне». Развитие координационн ых способностей.	1	***К.***эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. ***Р.***адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять цель.	Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание
Физкуль турная оздорови тельная деятельн ость	1	Обучить навыкам составления комплекса дыхательных упражнений и гимнастики для глаз.	1	**П**. Уметь составлять план занятий с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Экологическое воспитание Формирование культуры зоровья Гражданское воспитание
Способы физкуль турной деятельн ости	3	Подвижные игры «Белые медведи», «Вышибалы с кеглями».	1	***К.*** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слы-шать друг друга и учителя. ***Р.***самостоятельно	Гражданское воспитание
		Подвижные игры	1		Патриотическоево спитание

		«Командные хвостики», «Мяч в туннеле».		выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. ***П.*** играть в подвижные игры **Л**.формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственности	
		Подвижные игры «Парашютисты», «Осада города».	1		Гражданское воспитание Духовно - нравственное воспитание
Знание физической культуры	2	Личная гигиена	1	**П**. регулярно выполнять правила соблюдения гигиены. **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Экологическое воспитание Ценности научного познания Формирование культуры зоровья
		Самоконтроль при занятиях физической культурой.	1	**П**. Уметь измерять ЧСС ,заполнять дневник самоконтроля. **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения.	Экологическое воспитание Ценности научного познания

				Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. **Л**. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Формирование культуры зоровья
Способы физкультурной деятельности	4	Подвижные игры «Горячая линия», «Колдунчики».	1	***К.*** слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. ***Р.*** самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. ***П.*** уметь играть в подвижные игры **Л**.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Гражданское воспитание
		Подвижные игры «Пионербол», «Пустое место».	1		Патриотическоевоспитание Гражданское воспитание Эстетическое воспитание
		Подвижные игры «Перестрелка», «Салки» **.**	1	***К***. слушать и слышать друг друга и учителя, уважать иное	Гражданское воспитание

		Подвижные игры «Марш с закрытыми глазами», и «Перебежки с мешочком»	1	мнение. ***Р***. самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. ***П.*** выбирать подвижные игры и играть в них, подводить итоги четверти **Л**.Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Патриотическоевоспитание Гражданское воспитание Духовно-нравственное воспиание
Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	Обучить навыкам составления комплекса гимнастики, по профилактике и коррекции нарушения осанки.	1	**П**. Уметь выполнять упражнения для мышц спины и плечевого пояса **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Формирование культуры зоровья Ценности научного познания Экологическое воспитание

				Л.формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	
Способы физкультурной деятельности	2	Подвижные игры «Точно в цель», «Удочка».	1	***К***. добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя. ***Р***. осуществлять действие по образцу и заданному правилу. ***П***. бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол» ***П.*** играть в выбранные подвижные и спортивные игры **Л**.развитие мотивов учебной деятельности и создание личностного смысла учения	Формирование культуры зоровья
		Подвижные игры «Подвижная цель», «Совушка».	1		Гражданское воспитание Формирование культуры зоровья Ценности научного познания
Лёгкая атлетика	2	Совершенствование навыков прыжка в высоту. ВФСК	1	***К.***добывать недостающую информацию с помощью	Эстетическое воспитание

		(ГТО).		вопросов, слушать и слышать друг друга. ***Р.*** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. ***П.*** прыгать в высоту с разбега на результат, играть в подвижную игру **Л**.Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
		Тестирование прыжка в высот. ВФСК (ГТО).	1		Трудовое воспитание Гражданское воспитание
Способы физкультурной деятельности	1	Подвижные игры «Подвижная цель», «Совушка».	1	***К.*** слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. ***Р.***самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. ***П.*** уметь играть в подвижные игры **Л**.Развитие этических чувств, доброжелательно	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Формирование культуры здоровья Эстетическое воспитание

				сти и эмоционально-нравственной отзывчивости	
Лёгкая атлетика	3	Обучение навыкам метания малого мяча. ВФСК (ГТО).	1	**П**. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений **К.** формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. **Л**.развитие мотивов учебной деятельности и создание личностного	Ценности научного познания
		Закрепление навыков метания малого мяча. ВФСК (ГТО).	1		Ценности научного познания
		Совершенствование навыков метания малого мяча. ВФСК (ГТО).	1		Формирование культуры здоровья Экологическое воспитание

				смысла учения	
Способы физкультурной деятельности	1	Навыки измерения частоты сердечных сокращений при физических нагрузках.	1	**П**. Уметь измерять ЧСС ,заполнять дневник самоконтроля. **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. **Л**. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	Ценности научного познания Экологическое воспитание Формирование культуры здоровья
Лёгкая атлетика	3	Совершенствование навыку беговых упражнений.	1	**П.** Правильно выполнять бег 1000 м. **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Экологическое воспитание
		Совершенствование навыку бега по пересеченной местности. ВФСК (ГТО).	1		Эстетическое воспитание Гражданское,

				определять наиболее эффективные способы достижения результата. **Л**.формировать умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	духовно-нравственное воспитание
		Тестирование бега на короткие дистанции. ВФСК (ГТО).	1	**П.** Правильно выполнять бегать с максимальной скоростью 30м. 60 м **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. **Л**.развитие мотивов учебной деятельности и создание личностного	Эстетическое воспитиание Гражданское воспитание Трудовое воспитание

				смысла учения эффективные способы достижения результата.	
Подвижные и спортивные игры	1	Совершенствование навыков игры в мини - футбол.	1	***К.*** слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Р.*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. ***П.*** выполнять различные варианты пасов мяча ногой, играть в спортивную игру «мини - футбол» **Л**.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Формирование культуры здоровья Эстетическое воспитание Духовно-нравственное воспитание
Способы физкультурной деятельн	2	Подвижные игры «Совушка», «Флаг на	1	***К.***добывать недостающую информацию с помощью вопросов,	Гражданское воспитание Патриотическое

ости		башне».		слушать и слышать учителя. ***Р.*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу. ***П.*** бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол» **Л**.формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	воспитание Формирование культуры здоровья Духовно-нравственное воспитание
		Подвижные игры «Штурм», «Шмель».	1	***К.***добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя. ***Р.*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу. ***П.*** бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Формирование культуры здоровья Духовно-

				«Пионербол» **Л**.формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	нравственное воспитание
Легкая атлетика	2	Тестирование навыков челночного бега. ВФСК (ГТО).	1	***К.*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Р.*** контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. ***П.***выполнять челночный бег, играть в подвижную игру «Флаг на башне» **Л**.развитие мотивов учебной деятельности и создание личностного смысла учения	Ценности научного познания Формирование культуры здоровья Гражданское воспитание
		Тестирование навыков метания малого меча на дальность.	1	**П**. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать	Ценности научного познания Формирование

		ВФСК (ГТО).		различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений **К.** формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. **Л**.развитие мотивов учебной деятельности и создание личностного смысла учения	культуры здоровья Экологическое воспитание Гражданское воспитание Трудовое воспитание
Знание физической культры	1	Первая помощь при травмах	1	**П.** Уметь рассказать основные понятия. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование	Ценности научного познания Формирование культуры здоровья Экологическое воспитание

				умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; **Л**.Развитие этических чувств, доброжелательности ,отзывчивости	Гражданское воспитание Эстетическое воспитание

3 класс					
Раздел	**Кол-во часов**	**темы**	**Кол-во часов**	**Универсальные учебные действия (УУД)**	**Основные направления воспитательной деятельности**
Знания о физической культуре	1	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Когда и как возникла физическая культура и спорт.	1	**П.** раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры ,Олимпийские игры древности .. **К**. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее	Ценности научного познания Гражданское воспитание Патриотическое Формирование культуры здоровья Экологическое воспитание

				решения. **Л**.Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Гражданское воспитание Эстетическое воспитание
Легкая атлетика	**5**				
		Тестирование бега на 30 м с высокого старта. ВФСК (ГТО).	1	**П.** Правильно выполнять основные беговые упражнения, бегать с максимальной скоростью от 10-15 м **П.** Правильно выполнять основные движения бегать с максимальной скоростью от 30-50м **П.** Правильно выполнять основные движения в беге; бег в среднем темпе .ЧСС **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной	Ценнрости научного познания
		Обучение техники челночного бега. ВФСК (ГТО).	1		Ценнрости научного познания
		Тестирование челночного бега. ВФСК (ГТО).	1		Формирование культуры здоровья Экологическое воспитание Гражданское воспитание Патриотическое воспитание

				задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. **Л**.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Эстетическое воспитание
		Обучение метания мяча (мешочка) на дальность.	1	**П**. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений **К.** формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Ценности научного познания
		Тестирование метания на дальность. ВФСК (ГТО).	1		Гражданское воспитание Патриотическое Формирование культуры здоровья Экологическое воспитание

				определять наиболее эффективные способы достижения результата. **Л**.Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
Подвижные и спортивные игры	**2**				
		Подвижная игра «Перестрелка».	1	***К.***обеспечивать бесконфликтную совместную работу. ***Р.***осознавать самого себя как движущую силу , свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. ***П.*** выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру «Штурм» **Л**.Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Гражданское воспитание Патриотическое
		Подвижная игра «Вызов». Развитие ловкости.	1		Гражданское воспитание Патриотическое Формирование культуры здоровья
Легкая атлетика	**3**				
		Обучение прыжку в	1	**П.** Правильно выполнять	Гражданское воспитание

		длину. ВФСК (ГТО).		основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. **Л**. Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
		Закрепление прыжка в длину. ВФСК (ГТО).	1		
		Совершенствование прыжка в длину и работа на результат. ВФСК (ГТО).	1		Формирование культуры здоровья Экологическое воспитание
Подвижные и спорт. игры	**2**				

		Закрепление элементов игры в мини - футбол.	1	**П.** Уметь выполнять ведение мяча, удары по мячу. **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации **Л.**формирование чувство гордости за свою Родину и историю России	Формирование культуры здоровья
		Совершенствование игры и работа на результат.	1		Эстетическое воспитание Экологическое воспитание
Лёгкая атлетика	**4**				
		Обучение бегу на короткие дистанции (старт).	1	**П.** Правильно выполнять основные беговые упражнения, бегать с максимальной скоростью от 10-15 м **П.** Правильно выполнять основные движения бегать с максимальной скоростью от 30-50м	Ценности научного познания
		Закрепление бега на короткие дистанции (бег по прямой).	1		Формирование культуры здоровья
		Совершенств	1	**П.** Правильно выполнять	Трудовое воспитание

		ование бега на короткие дистанции (финиш).		основные **П.** Правильно выполнять основные движения в беге; бег в среднем темпе .ЧСС **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата .**Л**.формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Экологическое воспитание
		Тестирование бега на короткие дистанции. ВФСК (ГТО).	1		Гражданское воспитание Ценностим научного познания
Способы физкультурной д-сти	**1**				
		Измерение антропометрических данных.	1		Экологическое воспитание Ценности научного познания Формирование культуры здоровья Духовно-нравственноре воспитание
Подвижные и спортивные игры	**2**				
		Закрепление игры в мини-	1	**П**. регулярно контролировать	Патриотическое восп.

		футболе (накат и пас мяча).		длину своего тела, роста. **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. **Л**.формировать умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Гражданское воспитание Ценности научного познания Духовно-нравственноре воспитание
		Совершенствование игры в мини - футбол.	1	**П.** Уметь выполнять ведение мяча, удары по мячу. **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Эстетическое воспитание Духовно-нравственноре воспитание

				Л.формирование развития эстетических потребностей, ценностей и чувств, и развитие навыков сотрудничества со сверстниками	
Способы физкультурной деятельности	**2**				
		Игры на развитие быстроты «Кто быстрей к своим флажкам».	1	**П**. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения **Л**.развитие мотивов учебной деятельности и создание личностного смысла учения	Гражданско-патриотическое воспитание Духовно-нравственноре воспитание
		Эстафеты на основе бега и прыжков.	1	***К.***Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом. ***Р.***Соблюдать	Гражданско-патриотическое воспитание Духовно-нравственноре

				правила техники безопасности при проведении эстафет ***П.*** Осваивать технику владения мячом. **Л**.развитие мотивов учебной деятельности и создание личностного смысла учения	воспитание
Лёгкая атлетика	**4**			**П**. Уметь описывать технику беговых упражнений, уметь измерять ЧСС, типичные ошибки. **К.** Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности., техника безопасности. **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; **Л**.формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
		Обучение бегу на средние дистанции. ВФСК (ГТО).	1		Ценности научного познания
		Закрепление бега на средние дистанции.	1		Экологическое воспитание
		Совершенствование бега на средние дистанции.	1		Эстетическое воспитание
		Тестирование бега на средние дистанции. ВФСК (ГТО).	1		Ценности научногопознания Гражданское воспитание
Знания о физической	**2**			**П**.. раскрывают историю	

культуре				возникновения и формирования физической культуры ,Олимпийские игры древности .. **К**. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. **Л.**развитие этических чувств, доброжелательности ,отзывчивости	
		Современные Олимпийские игры.	1		Патриотическое воспитание
		Что такое физическая культура	1		Ценности научного познания Формирование культуры здоровья Эстетическое воспитание
Гимнастика с основами акробатики	**4**			**П**. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Эстетическое воспитание
		Освоение акробатических упражнений.	1	**К**. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии, инициативное сотрудничество –	Экологичекое воспитание
		Закрепление акробатических упражнений	1		Эстетическое воспитание Формирование

		и развитие координационных способностей.		ставить вопросы, обращать за помощью, слушать собеседника **Р.** Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей **Л**.Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения поставленной задачей и условиями ее реализации	культуры здоровья
		Совершенствование акробатических упражнений.	1		Эстетическое воспитание Формирование культуры здоровья
		Тестирование прыжка на скакалке. ВФСК (ГТО).	1	***К.*** обеспечивать бесконфликтную совместную работу. ***Р.***осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. ***П.***бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Штурм» **Л**.Формирование	Ценности научного познания
Способы физкультурной деятельности	**1**				
		Подвижные игры на силу «Бой петухов».	1		Гражданско-патриотическое воспитание

				установки на безопасный и здоровый образ жизни	
Гимнастика с основами акробатики	**1**				
		Освоение висов и упоров, развитие силовых способностей. ВФСК (ГТО).	1	**П.** Уметь выполнять висы, подтягивание в висе **К.** взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения **Р**. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **Л**.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Формирование культуры здоровья
		Закрепление навыка висов и упоров. ВФСК (ГТО).	1		Трудовое воспитание
		Совершенствование навыка висов и упоров.	1		Формирование культуры здоровья Эстетическое воспитание
		Тестирование висов, развитие силы . ВФСК (ГТО).	1		Гражданское воспитание
		Тестирование прыжка на	1	**П**. Уметь выполнять тесты,	Гражданско-

		скакалке. ВФСК (ГТО).		знать показатели самочувствия. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; **Л**.Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	патриотическое воспитание Формирование культуры здоровья
		Освоение навыка лазания и перелезания. Развитие координационных способностей. ВФСК (ГТО).	1	**П.** Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; страховка. **К.** Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач **Р**. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. .**Л**.формирование	Формирование культуры здоровья Эстетическое воспитание
		Закрепление навыка лазания и перелезания.	1		Формирование культуры здоровья
		Совершенствование навыка	1		Эстетическое воспитание Трудовое

		лазания и перелазания.		самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	воспитание
		Освоение навыка опорного прыжка	1	**П.** Уметь выполнять опорный прыжок **К.** Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач **Р**. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. **Л**.Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Гражданско-патриотическое воспитание
		Закрепление навыка опорного прыжка и развитие скоростно-силовых способностей. ВФСК (ГТО).	1		Эстетическое воспитание Трудовое воспитание
		Совершенствование навыка опорного прыжка.	1		Эстетическое воспитание
		Освоение навыка равновесия на гимнастической скамейке.	1	**П.** Уметь держать равновесие правильно выполнять команды. **К.** осуществлять взаимный контроль совместной деятельности. **Р.** формирование умения	Трудовое воспитание
		Закрепление навыка равновесия.	1		Гражданско-патриотическое воспитание

		ВФСК (ГТО).		планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; **Л**.формирование развития эстетических потребностей, ценностей и чувств, и развитие навыков сотрудничества со сверстниками	
		Совершенствование навыка равновесия.	1		Эстетическое воспитание
Знания о физической культуре	**2**				
		Закаливание	1	**П.** определять температурные режимы для закаливающих процедур ,правила безопасности. **К.** Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач **Р**. Целеполагание формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. **Л**.формировать умение не создавать	Ценности научного познания Экологическое воспитание Формирование культуры здоровья Духовно-нравственное воспитание

				конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
		Твой организм	1	**П.** Знать основные системы организма человека, влияние на них физических упражнений. **К**. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач **Р.** Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. **Л**.формировать умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Ценности научного познания Экологическое воспитание Формирование культуры здоровья Духовно-нравственное восп.
Способы физкультурной деятельности	**3**				
		Подвижные игры «Волк во рву», «Прыжки по	1		

		полосам».			
		Развитие скоростных способностей, эстафеты.	1	***К.***с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Р.***адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. ***П.***применять умения и знания на практике, играть в весёлые старты **Л**.формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	Формирование культуры здоровья Экологическое воспитание Ценности научного познания
Подвижные и спортивные игры	**17**				
		Обучение ловли и передачи мяча в баскетболе.	1	**П**. Уметь перемещаться в стойке игрока с мячом и без мяча. Ведением мяча. **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее	Ценности на3уного познания
		Закрепление ловли и передачи мяча.	1		Формирование культуры здоровья

				достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. **Л**.Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения поставленной задачей и условиями ее реализации	Ценности на3уного познания
		Совершенствование ловли и передачи мяча.	1		Эстетическое воспитание
		Обучение ведения мяча правой и левой рукой.	1	**П**. Уметь выполнять ведением мяча в стойках. **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности **Р.** планирование – выбирать	Ценности научного познания
		Закрепление ведения мяча.	1		Трудовое воспитание
		Совершенствование ведения мяча. Развитие координационных способносте	1		Эстетическое воспитание Экологическое

		й.		действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. **Л**.формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	воспитание
		Обучение броску мяча двумя руками от груди в парах.	1	**П.** Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; **Л**.Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	Ценности научного познания Экологическое воспитание
		Закрепление броска мяча от груди.	1		Ценности научного познания. Экологическое воспитание
		Совершенствование броска мяча от груди.	1		Эстетическое воспитание
		Обучение ловли и передачи мяча на месте в парах и треугольниках.	1		Ценности научного познания. Экологическое воспитание
		Закрепление ловли и передачи мяча на месте и в движении.	1		Трудовое воспитание
		Совершенств	1		Эстетическое,

		ование ловли и передачи мяча.		личностного смысла учения	трудовое восп.
		Совершенствование ведения мяча с изменением направления.	1		Эс,тетическое, экологическое
		Обучение броску двумя руками от груди в кольцо.	1	**К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; взаимодействие **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия	Ценности научного познания. Эстетическое, трудовое восп.
		Закрепление броска мяча в кольцо.	1		Эстетическое, трудовое восп.
		Совершенствование броска в кольцо.	1		Эстетическое, трудовое восп.
		Игра в мини - баскетбол, развитие координационных способностей.	1	**П** безопасности. со сверстниками. **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия	Гражданское,духовно-нравственное воспитание
Легкая атлетика	**3**				
		Обучение прыжку в высоту способом ножницы.	1	**П.** Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно	Гражданское,духовно-нравственное воспитание

		Закрепление прыжка в высоту.	1	приземляться на две ноги **К.** использовать общие приемы решения поставленных задач;	Формирование культуры здоровья
		Совершенствование прыжка в высоту. ВФСК (ГТО).	1	**П.** Правильно выполнять основные движения в прыжках;	Эстетическое воспитание Экологическое воспитание
Способы физкультурной деятельности	**1**				
		Подвижная игра «Флаг на башне». Развитие координационных способностей.	1	**К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; взаимодействие	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание
Физкультурная оздоровительная деятельность	**1**				
		Обучать, как составить комплекс дыхательных упражнений и гимнастику для глаз.	1		Ценности научного познания Экологическое воспитание
Способы физкультурной деятельности	**3**				

		Подвижные игры «Бросай далеко собирай быстрее», «Борьба за мяч».	1		Гражданское воспитание Патриотическое воспитание
		Подвижные игры «Белые медведи», «Вышибалы с кеглями».	1		Гражданское воспитание Духовно-нравственное воспитание
		Подвижные игры «Будь осторожен», «Волк во рву».	1		Гражданское воспитание Духовно-нравственное воспитание
Знание физической культуры	**2**				
		Личная гигиена	1		Экологическое воспитание
		Самоконтроль при занятиях физической культурой.	1		Экологическое воспитание Формированин культуры здоровья
Способы физкультурной деятельности	**4**			***К.*** слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. ***Р.*** самостоятельно	
		Подвижные игры «Горячая линия», «Колдунчики».	1		Гражданское воспитание Духовно-нравственное воспитание

		Подвижные игры «Удочка», «Метко в цель».	1	формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. ***П.*** уметь играть в подвижные игры **Л**.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание
		Подвижные игры «Марш с закрытыми глазами», «Перебежки с мешочком»	1	***К***. слушать и слышать друг друга и учителя, уважать иное мнение	Гражданское воспитание Духовно-нравственное воспитание
		Подвижные игры «Два мороза «, «Перебежки с мешочком»	1	***Р***. самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. ***П.*** выбирать подвижные игры и играть в них, подводить итоги четверти **Л**.Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в	Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание

				разных социальных ситуациях	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	**1**				
		Обучить, как составить комплекс упражнений по профилактике и коррекции нарушении осанки.	1	**П**. Уметь выполнять упражнения для мышц спины и плечевого пояса **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; **Л**.формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Экологическое воспитание Ценности научного познания Гражданское воспитание
Способы физкультурной деятельности	**2**			***К***. добывать недостающую информацию с	

		Подвижные игры «Пионербол», «Пустое место».	1	помощью вопросов, слушать и слышать учителя. ***Р***. осуществлять действие по образцу и заданному правилу. ***П***. бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол» ***П.*** играть в выбранные подвижные и спортивные игры**.** **Л**.развитие мотивов учебной деятельности и создание личностного смысла учения	Гражданское воспитание
		Подвижные игры «Перестрелка», «Салки».	1		Духовно-нравственное воспитание Гражданское воспитание
Лёгкая атлетика	**2**				
		Совершенствование прыжка в высоту.	1	***К.***добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. ***Р.*** видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять	Экологическое воспитание
		Тестирование прыжка в высоту. ВФСК (ГТО).	1		Экологическое воспитание Ценности научного познания

				заданную цель. ***П.*** прыгать в высоту с разбега на результат, играть в подвижную игру **Л**.Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни	
Способы физкультурной деятельности	**1**				
		Подвижные игры «Подвижная цель», «Совушка».	1	***К.*** слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. ***Р.***самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. ***П.*** уметь играть в подвижные игры **Л**.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Духовно-нравственное воспитание Гражданское воспитание Эстетическое воспитание

Лёгкая атлетика	**3**				
		Обучение метанию малого мяча. ВФСК (ГТО).	1	**П**. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений **К.** формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. **Л**.развитие мотивов учебной деятельности и создание личностного смысла учения	Гражданское воспитание
		Закрепление метания малого мяча. ВФСК (ГТО).	1		Формирование культуры здоровья
		Совершенствование метания. ВФСК (ГТО).	1		Формирование культуры здоровья
Способы физкультурной деятельности	**1**				Формирование культуры здоровья Трудове воспитание Экологическое воспитание
		Измерение	1	**П**. Уметь измерять ЧСС	Ценности

		частоты сердечных сокращений, при физических нагрузках.		,заполнять дневник самоконтроля. **К.** планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения. **Р.** планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. **Л**. Формирование установки на безопасный и здоровый образа жизни	научного познания Формирование культуры здоровья Трудове воспитание Экологическое воспитание
Лёгкая атлетика	**3**				
		Совершенствование беговых упражнений.	1	**П.** Правильно выполнять бег 1000 м. **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы	Экологическое воспитание
		Совершенствование бега по пересеченной местности. ВФСК (ГТО).	1		Ценности научного познания Формирование культуры здоровья Трудове воспитание

				достижения результата. **Л**.формировать умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Экологическое воспитание
		Тестирование бега на короткие дистанции. ВФСК (ГТО).	1	**П.** Правильно выполнять бегать с максимальной скоростью 30м. 60 м **К.** Использовать общие приемы решения поставленных задач; **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее **Л**.развитие мотивов учебной деятельности и создание личностного смысла учения эффективные способы достижения результата.	Экологическое воспитание Трудове воспитание Гражданское воспитание
Подвижные и спортивные игры	**1**				
		Совершенствование игры	1	***К.*** слушать и слышать друг	Духовно-нравственное

		в мини - футбол.		друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Р.*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. ***П.*** выполнять различные варианты пасов мяча ногой, играть в спортивную игру «мини - футбол» **Л**.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	воспитание Гражданское воспитание Эстетическое воспитание
Способы физкультурной деятельности	**2**				
		Подвижные игры «Совушка», «Флаг на башне».	1	***К.***добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя.	Экологическое воспитание Трудове воспитание

				Р. осуществлять действие по образцу и заданному правилу. ***П.*** бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол» **Л**.формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Гражданское воспитание Духовно-нравственное воспитание
		Подвижные игры «Штурм», «Шмель».	1	***К.*** слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. ***Р.*** сотрудничать со сверстниками в совместном решении задач. ***П.*** играть в подвижные игры «Эстафета зверей» и «Падающая палка» **.** **Л**.развитие	Экологическое воспитание Трудове воспитание Гражданско-патриотическое воспитание

				мотивов учебной деятельности и создание личностного смысла	
Легкая атлетика	**2**				
		Тестирование челночного бега. ВФСК (ГТО).	1	***К.*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Р.*** контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. ***П.***выполнять челночный бег, играть в подвижную игру «Флаг на башне» **Л**.развитие мотивов учебной деятельности и создание личностного смысла учения	Гражданско-патриотическое воспитание Трудове воспитание Духовно-нравственное воспитание
		Тестирование метания малого меча на дальность. ВФСК (ГТО).	1	**П**. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с	Экологическое воспитание Трудове воспитание

				места, из различных положений **К.** формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. **Р.** формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. **Л**.развитие мотивов учебной деятельности и создание личностного смысла учения	Гражданское воспитание Духовно-нравственное воспитание
Знание физической культуры	**1**				
		Первая помощь при травмах	1	**П.** Уметь рассказать основные понятия. **К.** осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. **Р.** формирование	Экологическое воспитание Трудове воспитание Гражданское

				умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	воспитание Духовно-нравственное воспитание

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ /Зайкова Е.В/. 28.08.2021 года

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методического объединения
учителей русского языка и литературы
МБОУ гимназия № 1 им. Н. Островского г.Туапсе
от 27.08.2021 года №1
_____ /Шапкина Т.В../

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре		
Физическая культура		
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы	Понятие о физической культуре. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма	**Определять** и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. **Определять** состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных

передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря		условий
Из истории физической культуры		
История развития физической культуры и первых соревновании. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII - XIX вв	**Пересказывать** тексты по истории физической культуры. **Понимать и раскрывать** связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
Физические упражнения		

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах. Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений	**Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). **Характеризовать** показатели физического развития. **Характеризовать** показатели физической подготовки. **Выявлять** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений..

Самостоятельные занятия		
Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятии в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств	Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств.	**Составлять** индивидуальный режим дня. **Отбирать и составлять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. **Оценивать** своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. **Составлять** комплексы упражнений для формирования правильной осанки. **Моделировать** комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью		
Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.	**Измерять** индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. **Измерять** показатели развития физических качеств. **Измерять** (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.
Самостоятельные игры и развлечения		
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр .Народные подвижные игры	**Общаться и взаимодействовать** в игровой деятельности. **Организовывать и проводить** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
Физическое совершенствование		
Гимнастика с основами акробатики		
Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	Движения и передвижения строем.	**Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений. **Различать и выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой! ».
Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. *Акробатические комбинации.* Например:	Акробатика.	**Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений. **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. **Выявлят**ь характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. **Осваивать** универсальные умения

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 вперёд в упор присев, кувырок назад в упор на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд		контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. **Проявлять** качества силы, координации и выносливости
Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке	Снарядная гимнастика Прикладная гимнастика	**Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. **Выявлять** характерные признаки гимнастических упражнений прикладной направленности

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.-	Беговая подготовка	**Описывать** технику беговых упражнений. **Выявлять х**арактерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. **Осваивать** технику бега различными способами. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. **Описывать** технику прыжковых

		упражнений
Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.	Прыжковая подготовка.	**Осваивать** технику прыжковых упражнений.**Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. **Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.**Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.**Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.	Броски большого мяча.	**Описывать** технику бросков большого набивного мяча. **Осваивать** технику бросков большого мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность	Метание малого мяча	**Описывать** технику метания малого мяча. **Осваивать** технику метания малого мяча. **Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча. **Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
Подвижные и спортивные игры, кроссовая подготовка		
На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. *На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метание и броски;	Подвижные игры.	**Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. **Излагать** правила и условия проведения подвижных игр. **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. **Моделировать**

упражнения на координацию, выносливость и быстроту. *На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.		технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. **Проявлять** быстроту и ловкость во время подвижных игр. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале бола. баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.	Спортив ные игры.	**Описывать** разучиваемые технические действия из спортивных игр. **Осваивать** технические действия из спортивных игр. **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. **Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. **Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы	Общефиз ическая подготов ка. Оздоровительны е формы занятий. Развитие физических Профила ктика утомлени я	**Осваивать** умения выполнять универсальные физические упражнения. **Развивать** физические качества **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятии. **Моделировать** физические нагрузки для развития основных физических качеств. **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. **Осваивать** навыки по

дыхательных упражнений.		самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики .

VIII. Учебно – методическое и материально-технического обеспечения учебного процесса.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1	- Рабочие программы «Физическая культура» 1-4 класс В.И.Лях – М.: «Просвещение» 2012 год;	1
2. Технические средства обучения		
2	Музыкальный центр.	1
3.Игры и игрушки		
3	Шахматы, шашки, городки, бадминтон.	21
4. Оборудование спортивного зала		