

Краснодарский край Приморско-Ахтарский район пос.Октябрьский  
муниципальное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа № 17  
имени П.И.Глущенко

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
МБОУ ООШ № 17  
от 31 августа 2021 года протокол №1  
Председатель \_\_\_\_\_ Петренко И.А.  
подпись руководителя ОУ \_\_\_\_\_ Ф. И. О.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** |

Уровень образования начальное общее образование 1-4 классы

Количество часов 405

Учитель Бугаева Татьяна Владимировна учитель физической культуры МБОУ ООШ № 17

Программа разработана в соответствии с ФГОС начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897 (в редакции приказа Минобрнауки России от 11.12. 2020 г.) с учетом основной образовательной программы начального общего образования по физической культуре, составленной на основе ФГОС ООО (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 № 1/15 (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020 федерального учебно-методического объединения по общему образованию))

с учетом Рабочей программы по физической культуре под редакцией Лях В.И. 1-4 классы 7-е изд. М.: «Просвещение» 2019 г. с учетом УМК Предметная линия учебников под редакцией Лях В.И. 1-4 классы. – авторы - Лях В.И., 3-е изд. М.: «Просвещение» 2016 г.

# Рабочая программа по физической культуре 1-4 класс ФГОС

Рабочая программа разработана на основе авторской программы Лях В.И.

«Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. 7-е изд. — М.: Просвещение, 2019», в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования.

Примерная рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно- нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г)

Учитывая наличие материально-технической базы МБОУ ООШ № 17 часы вариативной части программного материала добавлены в раздел «Подвижные и спортивные игры» базовой части: увеличено количество часов раздела «Волейбол». Раздел «Лыжные гонки» заменен на раздел «Кроссовая подготовка».

## 1. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в начальной школе

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной общеобразовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### Личностные результаты освоения

*Личностными результатами освоения основной образовательной программы основного общего образования являются:*

#### **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.

#### **Гражданское воспитание:**

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.

#### **Ценности научного познания:**

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

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

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

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору

направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### **Формирование культуры здоровья:**

— 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.

#### **Экологическое воспитание:**

— 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.

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты освоения**

К метапредметным результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования относятся межпредметные понятия и метапредметные образовательные результаты (регулятивные, познавательные и коммуникативные УУД).

**Метапредметные результаты** освоения образовательной программы по физической культуре отражают 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.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре 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.

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

## **Предметные результаты. Физическая культура**

Предметные результаты изучения учебного предмета

«Физическая культура» 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 групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

## **1 класс**

### **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

### 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 здоровьесформирующими физическими упражнениями, 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, физ-культминуток, 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.

### 3) 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**

#### **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 здоровьесформирующими 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).

#### **3) 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 по виду спорта (по выбору).

#### **4 класс**

##### **1) Знания о физической культуре:**

— определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

— называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

— понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

— формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

— характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

— знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

— определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

— определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

— различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость);

— называть виды спорта, которыми согласно государственному стандарту спортивной подготовки могут начинать заниматься дети в возрасте от 6 лет.

## **2) Способы физкультурной деятельности:**

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д.;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

## **3) Физическое совершенствование**

### *Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях

обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

### *Спортивно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

- осваивать технику выполнения физических упражнений прикладной направленности;

- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности, специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

- осваивать технику выполнения упражнений основной гимнастики на развитие силы;

- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания, выполнять плавание на время и определённую дистанцию;

- описывать и демонстрировать технику специальных физических упражнений начальной подготовки по видам спорта (на выбор);

- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений

— соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

— демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику прыжков толчком с одной ноги (попеременно), колено вперёд, разножка; технику поворотов (в разные стороны) на  $180^\circ$  и  $360^\circ$ , технику равновесия (попеременно на каждой ноге) — нога вперёд, назад, в сторону;

— осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат / полушпагат, мост (из различных положений по выбору), стойка на руках);

— осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

- моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;

— моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

— осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

— осваивать технические действия из спортивных игр.

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

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

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

### І СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет)

## 1. Виды испытаний (тесты) и нормы

| N<br><br>п/п                   | Виды испытаний<br>(тесты) | Нормативы         |                    |                 |                   |                    |              |
|--------------------------------|---------------------------|-------------------|--------------------|-----------------|-------------------|--------------------|--------------|
|                                |                           | Мальчики          |                    |                 | Девочки           |                    |              |
|                                |                           | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой<br>знак | Бронзовый<br>знак | Серебряный<br>знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) |                           |                   |                    |                 |                   |                    |              |

|                                                                                                                |                                                                      |                           |                           |                      |                           |                           |                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------|
| 1.                                                                                                             | Челночный бег 3х10 м (с)                                             | 10,4                      | 10,1                      | 9,2                  | 10,9                      | 10,7                      | 9,7                  |
|                                                                                                                | или бег на 30 м (с)                                                  | 6,9                       | 6,7                       | 5,9                  | 7,2                       | 7,0                       | 6,2                  |
| 2.                                                                                                             | Смешанное передвижение (1 км)                                        | Без учета времени         | Без учета времени         | Без учета времени    | Без учета времени         | Без учета времени         | Без учета времени    |
| 3.                                                                                                             | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)         | 2                         | 3                         | 4                    | -                         | -                         | -                    |
|                                                                                                                | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 5                         | 6                         | 13                   | 4                         | 5                         | 11                   |
|                                                                                                                | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  | 7                         | 9                         | 17                   | 4                         | 5                         | 11                   |
| 4.                                                                                                             | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу             | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору                                                                                    |                                                                      |                           |                           |                      |                           |                           |                      |
| 5.                                                                                                             | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                     | 115                       | 120                       | 140                  | 110                       | 115                       | 135                  |
| 6.                                                                                                             | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)       | 2                         | 3                         | 4                    | 2                         | 3                         | 4                    |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе                                                        |                                                                      | 8                         | 8                         | 8                    | 8                         | 8                         | 8                    |
| отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - Комплекс)** |                                                                      | 6                         | 6                         | 7                    | 6                         | 6                         | 7                    |

**II. СТУПЕНЬ** (возрастная группа от 9 до 10 лет)**1. Виды испытаний (тесты) и нормативы**

| N                                                       | Виды испытаний                                                       | Нормативы                 |                           |                      |                           |                           |                      |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------|
| п/п                                                     | (тесты)                                                              | Мальчики                  |                           |                      | Девочки                   |                           |                      |
|                                                         |                                                                      | Бронзовый знак            | Серебряный знак           | Золотой знак         | Бронзовый знак            | Серебряный знак           | Золотой знак         |
| Обязательные испытания (тесты)                          |                                                                      |                           |                           |                      |                           |                           |                      |
| 1.                                                      | Бег на 60 м (с)                                                      | 12,0                      | 11,6                      | 10,5                 | 12,9                      | 12,3                      | 11,0                 |
| 2.                                                      | Бег на 1 км (мин, с)                                                 | 6.30                      | 6.10                      | 4.50                 | 6.50                      | 6.30                      | 6.00                 |
| 3.                                                      | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)         | 2                         | 3                         | 5                    | -                         | -                         | -                    |
|                                                         | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | -                         | -                         | -                    | 7                         | 9                         | 15                   |
|                                                         | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  | 9                         | 12                        | 16                   | 5                         | 7                         | 12                   |
| 4.                                                      | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу             | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору                             |                                                                      |                           |                           |                      |                           |                           |                      |
| 5.                                                      | Прыжок в длину с разбега (см)                                        | 190                       | 220                       | 290                  | 190                       | 200                       | 260                  |
|                                                         | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                 | 130                       | 140                       | 160                  | 125                       | 130                       | 150                  |
| 6.                                                      | Метание мяча весом 150 г (м)                                         | 24                        | 27                        | 32                   | 13                        | 15                        | 17                   |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе |                                                                      | 8                         | 8                         | 8                    | 8                         | 8                         | 8                    |

|                                                                                                           |   |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|

## 2.Содержание курса « Физическая культура»

### Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физической культуре – основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**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.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### Физическое совершенствование

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

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

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

**Акробатические комбинации.** Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из

упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, пепемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами мах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Легкая атлетика. Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту, эстафеты, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

В данной рабочей программе содержание предмета «Физическая культура» представлено следующими разделами: 1-4 классы

1. Что надо знать.
2. Что надо уметь.
3. Способы физкультурной деятельности.

При планировании учебного материала темы «лыжные гонки» и «плавание» заменены на углубленное изучение тем «подвижные и спортивные игры, кроссовая подготовка».

## Содержание учебного предмета по годам обучения

### 1 класс

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль.

Права на проведение Олимпийских игр. Олимпийские игры в России.

### **Физические упражнения**

#### **Упражнения по видам разминки**

**Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

**Партерная разминка.** Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

#### **Подводящие упражнения**

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

#### **Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом**

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, перед собой, сложенной вдвое поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку.

Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

#### **Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений**

Равновесие («эшап» — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на 45°. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «полечка», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»).

#### **Игры и игровые задания, спортивные эстафеты**

Музыкально-сценические игры: «Веселю свою игрушку», «Маленькие мышки прячутся от кошки», «Музыкальный паровозик», «Бабочка», «Танцуем вместе», «Весёлый круг», «Танцуем сказку». Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.

#### **Организуемые команды и приёмы**

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись».

### **2 класс**

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Санка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Общее и различия в олимпийских гимнастических видах спорта. Юношеские олимпийские игры. Другие значимые международные соревнования. Календарные соревнования.

### **Упражнения по видам разминки**

**Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений.

Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»).

**Партерная разминка.** Повторение упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов; упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины.

Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: наклоны туловища вперёд,

попеременно касаясь прямых ног животом, грудью; упражнение для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»); упражнения для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»), упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («арлекино»); упражнение для растяжки голеностопного сустава («крабик»).

**Разминка у опоры.** Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз) полуприсед (колени вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на стопах и полупальцах. Равновесие

«пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на полупальцах. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и батман (мах) вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и «шпене». Прыжки по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), разножка на 45° и 90° (вперёд и в сторону).

### **Подводящие упражнения, акробатические упражнения**

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

### **Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом**

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, — перед собой, ловля скакалки («эшапе»). Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойныммахом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой.

Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом.

### **Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации** **Примеры**

Исходное положение: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на 360° — ловля мяча — исходное положение.

Исходное положение — кувырок вперёд — «берёзка» — выход из «берёзки» кувырком назад.

### **Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений**

#### **Плавательная подготовка**

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

### *Основная гимнастика*

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов: «шене», «пассе» колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (впе- рёд, назад, с поворотом); шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

### *Игры и игровые задания, спортивные эстафеты*

Игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.

### *Организующие команды и приёмы*

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

### **3 класс**

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Эластичность мышц.

Развитие подвижности суставов.

Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования: общеразвивающие, спортивные, профилактические.

Подбор и демонстрация комплекса упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

### *Организующие команды и приёмы*

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

### *Спортивно-оздоровительная деятельность*

Выполнение освоенных упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики.

Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп (спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы).

Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Выполнение серии поворотов и прыжков, в том числе через вращающуюся скакалку.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками;

имитация падения в группировке с кувырками; перемещения и бег на лыжах; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину;

#### 4класс

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет и игровых заданий.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность*

Выполнение комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Выполнение гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса). Выполнение гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста.

Освоение гимнастических упражнений на укреплении мышц брюшного пресса, спины, грудных мышц: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук; упражнение «волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища: лёжа на полу, ноги прямо, опираются на носки, руки упираются ладонями в пол, медленно поднять корпус вверх, вытянув руки в локтях, медленно повернуть голову в сторону, пытаюсь увидеть свои стопы, вернуться в исходное положение, то же в другую сторону.

Акробатические упражнения: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Плавание различными спортивными стилями на время и дистанцию (на выбор).

Освоение правил вида спорта (на выбор), минимальный возраст начала занятий которым (в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по данному виду спорта) 6 или 8 лет, и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта. Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; перемещения и бег на лыжах; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину;

плавание.

Выполнение показательных упражнений (на выбор). Тестирование (Приложение 1).

### Тематический план

| № п/п | Вид программного материала                     | Количество часов (уроков) |    |    |    |
|-------|------------------------------------------------|---------------------------|----|----|----|
|       |                                                | Класс                     |    |    |    |
|       |                                                | 1                         | 2  | 3  | 4  |
| 1.    | Основы знаний о физической культуре            | 7                         | 7  | 7  | 7  |
| 2.    | Что надо уметь<br>Физическое совершенствование | 89                        | 92 | 92 | 92 |

|     |                                        |    |     |     |     |
|-----|----------------------------------------|----|-----|-----|-----|
| 2.1 | Легкая атлетика                        | 29 | 29  | 29  | 29  |
| 2.2 | Кроссовая подготовка                   | 6  | 6   | 6   | 6   |
| 2.3 | Гимнастика с основами акробатики       | 17 | 20  | 20  | 20  |
| 2.4 | Подвижные игры                         |    |     |     |     |
|     | Подвижные игры с элементами футбола    | 5  | 5   | 5   | 5   |
|     | Подвижные игры с элементами волейбола  | 21 | 21  | 21  | 21  |
|     | Подвижные игры с элементами баскетбола | 10 | 10  | 10  | 10  |
|     | Повторение                             | 1  | 1   | 1   | 1   |
| 3.  | Способы физкультурной деятельности     | 3  | 3   | 3   | 3   |
|     | ИТОГО:                                 | 99 | 102 | 102 | 102 |

### 3. Тематическое планирование «Физическая культура»

| № п/п                                       | Раздел (количество часов)                               | Темы (количество часов)                                                                                                                                                   | Кол-во часов | УУД. Характеристика основных видов деятельности ученика.                                                                                                                                                                                                                      | Основные направления воспитательной деятельности                                          |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 класс</b>                              |                                                         |                                                                                                                                                                           |              |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                           |
| <b>1. Основы знаний – 7 часов – 1 класс</b> |                                                         |                                                                                                                                                                           |              |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                           |
| 1                                           | Когда и как возникла физическая культура и спорт- 1 час | 1-Когда и как возникла физическая культура и спорт. Возникновение физических упражнений, элементы движений, которые составляют важную часть физической культуры и спорта. | 1ч           | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом.<br><br>Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют. | Гражданское воспитание.<br>Ценности научного познания.<br>Формирование культуры здоровья. |
| 2                                           | Что такое физическая культура- 1 час                    | 2-Что такое физическая культура. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями,                                                             | 1ч           | Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями,                                                                                                                                     | Ценности научного познания.<br>Формирование культуры здоровья.                            |

|   |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                           |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                                                      | <p>выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное)</p> <p>Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе</p>                                    |    | <p>закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                           |
| 3 | <p><b>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)- 1 час</b></p> | <p><b>3-Твой организм</b> (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка). <b>Строение тела</b>, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп и ног.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.</i></p> | 1ч | <p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление</p> <p>мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя».</p> | <p>Ценности научного познания.</p> <p>Формирование культуры здоровья.</p> |
| 4 | <p><b>Личная гигиена- 1 час</b></p>                                                                                  | <p><b>4-Личная гигиена.</b> Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.</p>                                                                                                                                                                                                                                                 | 1ч | <p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Ценности научного познания.</p> <p>Формирование культуры здоровья.</p> |

|   |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                |
|---|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 5 | <b>Закаливание- 1 час</b>               | <b>5-Закаливание.</b><br>Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.<br><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.</i>                                                                                                                                                             | 1ч | Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. | Ценности научного познания.<br>Формирование культуры здоровья. |
| 6 | <b>Спортивная одежда и обувь- 1 час</b> | <b>6-Спортивная одежда и обувь.</b><br>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.<br>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упр. | 1ч | Руководствуются правилами выбора обуви и форм одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде.    | Ценности научного познания.<br>Формирование культуры здоровья. |
| 7 | <b>Органы чувств - 1 час</b>            | <b>7- Органы чувств</b><br>Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.<br>Орган осязания – кожа. Уход за кожей.                                                                                                                                    | 1ч | Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей.                 | Ценности научного познания.<br>Формирование культуры здоровья. |

## 2.Что надо уметь - 89 часов - 1 класс

|   |                                                             |                                                                                                                                                                                              |    |                                                                                                                                                     |                                 |
|---|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 8 | <b>Легкая атлетика -16 часов</b><br><br>-Ходьба и бег - 3 ч | <b>1-Ходьба и бег - 3ч</b><br><b>Инструктаж по ТБ.</b><br>Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.<br><b>Бег с ускорением.</b><br>Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств. | 1ч | Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в беге.<br><br>Выбирают индивидуальный темп бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений. | Формирование культуры здоровья. |
|---|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|

|       |                    |                                                                                                                                                                                                                                           |    |                                                                                                                                                                                                                   |                                 |
|-------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 9     |                    | <p><b>2-Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с изменением длины и частоты шагов.</b> Бег в коридоре 30-40 см. из различных и.п. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие скоростных качеств.</p>                                      | 1ч | Применяют вариативные упражнения в беге для развития координационных способностей.                                                                                                                                | Формирование культуры здоровья. |
| 10    |                    | <p><b>3-Разновидности ходьбы. ОРУ.</b> Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с изменением направления. <b>Бег с ускорением до 30 м.</b> Подвижная игра «Смена сторон». Развитие скоростных качеств.</p>                                 | 1ч | Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе бега.                                                                                                                                                          | Формирование культуры здоровья. |
| 11-12 | -Бег и прыжки-13 ч | <p><b><u>4-5-Бег и прыжки– 13ч</u></b> Разновидности ходьбы. ОРУ, СБУ. Бег в разновидностях с изменением скорости по звуковым сигналам. <b>Бег 30 м.</b> Прыжки на одной ноге и двух ногах. Игра «Лисы и куры». <b>ГТО. Бег 30 м.</b></p> | 2ч | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе бега.</p> | Формирование культуры здоровья. |
| 13-14 |                    | <p><b>6-7-Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. СБУ.</b> <b>Техника низкого старта.</b> <b>Круговая эстафета</b> (расстояние 10-20 м.) Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд. «Прыжки по полоскам».</p>                       | 2ч | Применяют вариативные упражнения в беге для развития координационных способностей.                                                                                                                                | Формирование культуры здоровья. |
| 15-16 |                    | <p><b>8-9-Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. СБУ.</b> Встречная эстафета (расстояние 10-20м.) <b>Многоразовые прыжки</b> (до 10 прыжков). «Прыгающие воробушки».</p>                                                                       | 2ч | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.                                                                                                | Формирование культуры здоровья. |

|       |                                       |                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                    |                                                             |
|-------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 17-18 |                                       | <b>10-11-Разновидности</b> ходьбы и бега. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением 40-60 м. <b>Прыжок в длину с места.</b> Подвижная игра. «Прыжок за прыжком». <b>ГТО. Прыжок в длину с места</b>        | 2ч | Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.                                    | Формирование культуры здоровья.                             |
| 19-20 |                                       | <b>12-13-Разновидности</b> ходьбы. ОРУ. СБУ Бег с ускорен 30- 60 м. <b>Обучение прыжку в длину «согнув ноги».</b> П/и «Зайцы в огороде».                                                    | 2ч |                                                                                                                    |                                                             |
| 21    |                                       | <b>14- Техника челночного бега.</b> Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Подвижная игра «Лисы и куры».                               | 1ч | Применяют вариативные упражнения в беге для развития координационных способностей.                                 | Формирование культуры здоровья.                             |
| 22    |                                       | <b>15-Разновидности</b> ходьбы с различным положением рук. Прыжки с поворотом 90 и 120. <b>Эстафетный бег</b> Техника челночного бега. Прыжки с разбега «согнув ноги». П/и «Перемена мест». | 1ч | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. | Формирование культуры здоровья.                             |
| 23    |                                       | <b>16-Ходьба</b> коротким, длинным, средним шагом. Бег с вращением вокруг своей оси, на полусогнутых ногах, зигзагом. В парах.. П/и « <b>Эстафета с чехардой</b> ».                         | 1ч | Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе бега.                                                           | Формирование культуры здоровья.                             |
| 24-25 | <b>Кроссовая подготовка – 6 часов</b> | <b><u>1-2-Кроссовая подготовка, метание мяча</u></b> ОРУ. Развитие выносливости. <b>Чередование ходьбы и бега.</b> П/и «Светофор». Метание мяча на дальность.                               | 2ч | Описывают технику метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.    | Ценности научного познания. Формирование культуры здоровья. |

|       |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                 |
|-------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 26-27 |                                           | 3-4-Равномерный, медленный бег до 3 мин.<br><b>Метание мяча на дальность.</b><br>П/и «Мяч в центр».<br><i>Спортивная одежда и обувь</i><br><b>ГТО. Метание малого мяча.</b>                                                                                                              | 2ч | Описывают технику метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей. | Формирование культуры здоровья. |
| 28-29 |                                           | 5-6-Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.<br><b>Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от пола и от стены.</b>                                                                                                              | 2ч |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                 |
| 30-32 | Мини-футбол -5 часов                      | <b>1-3-Подвижные игры на основе мини - футбола</b><br>Инструктаж по технике безопасности.<br><b>Передвижения, Удары по мячу внутренней стороной стопы, ведение и остановка катящегося мяча подошвой П/и. Остановка катящегося мяча подошвой.</b><br>Игра в мини-футбол.<br>Правила игры. | 3ч | Описывают технику ведения мяча.<br>Осваивают технику ведения мяча.<br>Соблюдают правила техники безопасности пр.                                                                                                                                         | Формирование культуры здоровья. |
| 33-34 |                                           | 4-5-ОРУ в движении.<br><b>Передвижения с мячом, ведение, остановки.</b><br>Игра в мини-футбол.<br><i>Правила игры. Судейство.</i><br><b>Комбинации из изученных элементов.</b>                                                                                                           | 2ч | Осваивают технику ведения мяча.<br>Соблюдают правила техники безопасности пр. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.                                                                               | Формирование культуры здоровья. |
| 35-36 | Подвижные игры на основе волейбола-21 час | <b>1-2-Подвижные игры на основе волейбола</b><br><b>Техника безопасности при работе с мячами.</b><br>ОРУ с мячами.<br><b>Стойки и перемещения игрока.</b> Ловля и броски мяча. Игры: «Мяч ловцу», «Гонка мячей». Развитие скоростно-силовых способностей.                                | 2ч | Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.<br>Соблюдают правила техники безопасности пр.                                                                                                               | Формирование культуры здоровья. |

|       |  |                                                                                                                                                                                           |    |                                                                                                                                                                        |                                 |
|-------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 37-38 |  | <b>3-4-ОРУ</b> с мячами. Стойки и перемещения игрока.<br><b>Ловля мяча. Подбрасывание и подача мяча.</b> Игры: «Перестрелка», «Охотники и утки». Развитие скоростно-силовых способностей. | 2ч | Взаимодействуют со сверстниками при этом соблюдая правила безопасности.<br><br>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении передачи мяча                     | Формирование культуры здоровья. |
| 39-40 |  | <b>5-6-ОРУ</b> с м. Стойки и перемещения игрока<br><b>Подбрасывание и подача мяча.</b> Игры: «Пионербол» . «Снайперы». Развитие скоростно-силовых способностей.                           | 2ч | Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности                                                                            | Формирование культуры здоровья. |
| 41-42 |  | <b>7-8-ОРУ</b> с мячами. Стойки и перемещения игрока.<br><b>Подбрасывание и подача мяча.</b> Игры: «Охотники и утки», «Пионербол». Эстафеты.                                              | 2ч |                                                                                                                                                                        |                                 |
| 43-44 |  | <b>9-10-ОРУ</b> на месте. Подбрасывание и подача мяча<br><b>Подбрасывания и подачи мяча.</b> Игры: «Пионербол», «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.         | 2ч | Соблюдают правила техники безопасности при выполнении передачи мяча<br><br>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности |                                 |
| 45-46 |  | <b>11-12-ОРУ</b> на месте.<br><b>Передачи и приём мяча.</b> Игры: «Мяч в воздухе», «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей, прыгучести.                                      | 2ч | Взаимодействуют со сверстниками при этом соблюдая правила безопасности.                                                                                                | Формирование культуры здоровья. |
| 47-48 |  | <b>13-14-ОРУ</b> на месте.<br><b>Передачи и приём мяча.</b> Игры: «Мяч в воздухе», «Пионербол». Развитие скоростно-силовых способностей,                                                  | 2ч | Описывают технику передачи мяча.<br><br>Осваивают технику бросков большого мяча. Соблюдают правила техники безопасности                                                | Формирование культуры здоровья. |

|       |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |                                                                                                                                                                    |                                                                |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                                | прыгучести.<br><b>Ловля и броски мяча.</b>                                                                                                                                                                                                                                                        |    | при выполнении передачи мяча                                                                                                                                       |                                                                |
| 49-50 |                                                                                                | <b>15-16-ОРУ</b> в движении.<br><b>Передачи и приём мяча</b><br><b>Передачи и приём мяча.</b> Игры: «Пионербол», «Метко в цель». Развитие скоростно-силовых способностей. Силовая подготовка.                                                                                                     | 2ч |                                                                                                                                                                    | Формирование культуры здоровья.                                |
| 51-52 |                                                                                                | <b>17-18-ОРУ</b> в движении. Стойки и перемещения игрока.<br><b>Подачи мяча, приём и передача двумя руками.</b> «Пионербол». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей                                                                                                                    | 2ч | Взаимодействуют со сверстниками при этом соблюдая правила безопасности                                                                                             | Формирование культуры здоровья.                                |
| 53-55 |                                                                                                | <b>19-21-ОРУ</b> в движении. Стойки и перемещения игрока.<br><b>Передачи и подачи мяча.</b><br><b>Игры:</b> «Салки с мячом», «Пионербол». Правила игры. Развитие скоростно-силовых способностей<br><b>Подачи мяча, приём и передача двумя руками</b><br><b>Правила игры.</b><br><b>Судейство.</b> | 3ч | Соблюдают правила техники безопасности при выполнении передачи мяча<br>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности | Формирование культуры здоровья.                                |
| 56-59 | <b>Гимнастика с элементами акробатики -20 часов</b><br><br>- Акробатика строевые упражнения-6ч | <b>1-4-Акробатика строевые упражнения. Инструктаж ТБ.</b> Основная стойка.<br><b>Построение</b> в колонну, шеренгу, повороты. ОРУ с обручем. <b>Группировка перекатом, лежа на животе. Кувырок вперед, стойка на лопатках.</b> Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.  | 4ч | Усваивают основные понятия и термины в гимнастике и объясняют их значение. Описывают разучиваемые технические действия.                                            | Ценности научного познания.<br>Формирование культуры здоровья. |
| 60-61 |                                                                                                | <b>5-6-Построение</b> в колонну, шеренгу,                                                                                                                                                                                                                                                         | 2ч | Усваивают основные понятия и термины в гимнастике и                                                                                                                | Формирование культуры здоровья                                 |

|       |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                |
|-------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
|       |                          | повороты. ОРУ с обручем. Группировка перекатом, лежа на животе. <b>Кувырок в сторону, стойка на лопатках.</b> Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.                                                                                                                                                                                       |    | объясняют их значение. Описывают разучиваемые технические действия.                                                                                                                                                                                                                                  |                                |
| 62-63 | - Висы и упоры- 2 ч      | <b>7-8-</b> Строевая подготовка. Команды шагом марш. <b>Висы и упоры.</b> Ходьба обычная, на носках, на пятках. В полуприседе, с различным положением рук. Под счёт учителя, коротким и длинным шагом. <b>Подтягивание на высокой перекладине(м), подтягивание в висе лёжа (д).</b>                                                                                  | 2ч | Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности                                                                                                                                                                                                          | Формирование культуры здоровья |
| 64-65 | - Лазание перелазание 3ч | <b>9-10-</b> ОРУ на г/ матах. <b>Лазание по г/ стенке. Перелазание ч/з г/ скамейку.</b> Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Лазанье по гимнастической стенке . По наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. | 2ч | Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают ТБ. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватные решения | Формирование культуры здоровья |
| 66-68 | -Опорный прыжок-3ч       | <b>11-13 -Опорный прыжок.</b> Танцевальные упражнения. Построение в колонну, шеренгу, повороты. Перелазание ч/з г/ коня. Обычный бег в чередовании с ходьбой , с преодолением препятствий.                                                                                                                                                                           | 3ч | Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают ТБ. Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.                              | Формирование культуры здоровья |

|       |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                |
|-------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 69-72 | -Равновесие- 4 ч                                          | <b>14-17-</b> ОРУ на месте, повороты. <b>Стойка на носках.</b> Команды шагом марш. <b>Ходьба обычная, на носках, на пятках.</b> В полуприседе, повороты на 90, стойка из р/п с закрытыми глазами. <b>Танцевальные упр.</b> П/и.                                                                        | 4ч | Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают ТБ.<br><br>Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.               | Формирование культуры здоровья                                 |
| 73-76 | <b>Подвижные игры на основе баскетбола -10 часов</b>      | <b>1-4</b> -ОРУ с мячами. Разновидности ходьбы и бега. <b>Ловля и передача мяча. Ведения мяча на месте.</b> П/и.                                                                                                                                                                                       | 4ч | Выявляют ошибки при выполнении технических действий.                                                                                                                                                                                                                                         | Ценности научного познания.<br>Формирование культуры здоровья. |
| 77-80 |                                                           | <b>5-8-</b> ОРУ в движении с мячами. Разновидности ходьбы и бега. <b>Броски, ловля и передача мяча. Ведения мяча на месте.</b> Эстафеты. П/и.<br><b>Броски и ведение мяча</b> индивидуально. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Попади в обруч».<br><b>Правила игры Судейство.</b> | 4ч | Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.<br><br>Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.<br><br>Моделируют технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. |                                                                |
| 81-82 |                                                           | <b>9-10-</b> Ору в движении. Разновидности ходьбы и бега. Броски мяча и ведение в парах стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.<br><b>Ведение мяча с изменением направления .</b> Эстафеты. Подвижная игра «Мяч водящему»                | 2ч | Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.<br><br>Проявляют быстроту и ловкость                                                                                                                                                            |                                                                |
| 83-85 | <b>Легкая атлетика -13 часов</b><br><br>-Ходьба и бег- 3ч | <b>1-3-</b> Инструктаж по ТБ. <b>Бег с ускорением.</b> Ходьба под счет. Беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. П/и. <b>Эстафеты.</b> Прыжок в                                                                                                                   | 3ч | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха<br>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.                                                                                                         | Формирование культуры здоровья.                                |

|       |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |     |                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |
|-------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|       |                                                    | длину с места.<br><b>ГТО. Бег с ускорением – 30 м</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |
| 86-95 | -Бег и прыжки-10 ч                                 | <b>4-13- Техника высокого старта, бег в разновидностях.</b><br>Ходьба и бег. ОРУ. СБУ.<br>Беговые упражнения. Бег с ускорением.<br><b>Техника н/ старта.</b><br><b>ГТО. Прыжок в длину с места</b><br><b>Эстафетный бег.</b><br>Прыжок ч/з препятствие.<br>Ходьба и бег. ОРУ. СБУ<br>Беговые упражнения.<br><b>Прыжки с разбега с приземлением на обе ноги.</b><br>Ходьба, бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением.<br><b>Эстафетный бег.</b><br>Подвижные игры. | 10ч | Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.<br>Выявляют ошибки при выполнении технических действий                                                                                     | Формирование культуры здоровья. |
| 96    | <b>Тестирование -1час</b><br><br><b>Повторение</b> | <b>1-Тестирование</b><br>Прыжок в длину с места<br>Прыжки через скакалку<br><br><b>Повторение</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1ч  | Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.<br>Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.<br>Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. | Формирование культуры здоровья. |

### 3.Способы физкультурной деятельности - 3 часа – 1 класс

|    |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                |
|----|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 97 | <b>Самостоятельные занятия - 1ч</b> | <b>1-Самостоятельные занятия.</b><br><b>Составление режима дня.</b> Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека.<br>Физкультминутки и их значение<br>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня. Проектная деятельность. | 1ч | Составляют индивидуальный режим дня. Оценивают свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.<br>Отбирают и составляют комплексы упражнений для зарядки. Составляют комплексы упражнений для формирования правильной осанки<br>Моделируют комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Осваивают универсальные умения по самостоятельному | Ценности научного познания.<br>Формирование культуры здоровья. |
|----|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|

|    |                                                                                              |                                                                                                                                                                    |    |                                                                                                                                           |                                                                |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                              |                                                                                                                                                                    |    | выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.                                                                                   |                                                                |
| 98 | <b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью -1ч</b> | <b>2-Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. | 1ч | Раскрывают понятие «Физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. | Ценности научного познания.<br>Формирование культуры здоровья. |
| 99 | <b>Самостоятельные игры и развлечения – 1ч</b>                                               | <b>3-Самостоятельные игры и развлечения.</b><br><b>Организация и проведение подвижных игр (на площадках и в спортивных залах).</b>                                 | 1ч | Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. Взаимодействуют со сверстниками.                           |                                                                |

## 2 класс

### 1.Что надо знать - 7 часов – 2 класс

|   |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                               |
|---|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1 | <b>Когда и как возникла физическая культура и спорт- 1 час</b> | <b>1-Когда и как возникла физическая культура и спорт.</b><br>Возникновение физических упражнений, элементы движений, которые составляют важную часть физической культуры и спорта.                                                        | 1ч | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.                                           | Ценности научного познания.<br>Формирование культуры здоровья |
| 2 | <b>Что такое физическая культура – 1 час</b>                   | <b>2-Что такое физическая культура.</b><br>Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы.<br>Связь физической культуры с укреплением | 1ч | Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе. | Ценности научного познания.<br>Формирование культуры здоровья |

|   |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                               |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                                               | здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное)<br>Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.                                                                                                                                                |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                               |
| 3 | <b>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)- 1 час</b> | <b>3-Твой организм</b><br>(основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка).<br>Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.<br>Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп и ног.<br>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни. | 1ч | Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.<br>Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя». | Ценности научного познания.<br>Формирование культуры здоровья |
| 4 | <b>Личная гигиена- 1 час</b>                                                                                  | <b>4-Личная гигиена.</b><br>Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)<br>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.                                                                                                                                                                                                                                  | 1ч | Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».                                                                                                                                                                                                                                                     | Ценности научного познания.<br>Формирование культуры здоровья |
| 5 | <b>Закаливание – 1 час</b>                                                                                    | <b>5-Закаливание.</b><br>Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.<br>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.                                                                                                                                                                                                                                                        | 1ч | Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя».                                                                                                                                                                                                                                                             | Ценности научного познания.<br>Формирование культуры здоровья |

|                                                    |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                          |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|                                                    |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    | <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p>                                                                                                                                                                                                                |                                                                          |
| 6                                                  | <p><b>Спортивная одежда и обувь – 1 час</b></p>                    | <p><b>6-Спортивная одежда и обувь.</b></p> <p>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях).</p> <p>Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.</p> | 1ч | <p>Руководствуются правилами выбора обуви и форм одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде.</p> | <p>Ценности научного познания.</p> <p>Формирование культуры здоровья</p> |
| 7                                                  | <p><b>Органы чувств – 1 час</b></p>                                | <p><b>7- Органы чувств</b></p> <p>Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.</p> <p>Орган осязания – кожа.</p> <p>Уход за кожей.</p>                                                                                                                                             | 1ч | <p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств.</p> <p>Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.</p> <p>Выполняют специальные упражнения для органов зрения.</p> <p>Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей.</p>       | <p>Ценности научного познания.</p> <p>Формирование культуры здоровья</p> |
| <p><b>2.Что надо уметь - 92 часа - 2 класс</b></p> |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                          |
| 8                                                  | <p><b>Легкая атлетика -16 часов</b></p> <p>-Ходьба и бег - 3 ч</p> | <p><b>1-Инструктаж по ТБ</b> на месте.</p> <p>Ходьба под счет.</p> <p><b>Бег с ускорением.</b></p> <p>Беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением.</p>                                                                                                                                                                                 | 1ч | <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в беге.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p>                                                                                                                                            | <p>Ценности научного познания.</p> <p>Формирование культуры здоровья</p> |
| 9-10                                               |                                                                    | <p><b>2-3- ОРУ.</b> Ходьба на носках на пятках. С изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.</p> <p><b>Бег с изменением длины и частоты шагов.</b></p> <p><b>Бег с ускорением.</b> П/и.</p>                                                                                                                                                      | 2ч | <p>Применяют вариативные упражнения в беге для развития координационных способностей.</p>                                                                                                                                                                                                             |                                                                          |

|       |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |                                                                                                                                                                                                            |                                 |
|-------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 11-12 | -Бег и прыжки-13ч | 4-5-Обычный бег в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.).ОРУ. СБУ.<br><b>Низкий старт. Бег 30 м.</b><br><b>Нормы сдачи ГТО. Бег 30 м.</b><br>Прыжки со скакалкой.<br>П/и.                                                                          | 2ч | Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе бега.<br><br>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. | Формирование культуры здоровья. |
| 13-14 |                   | 6-7- ОРУ. СБУ.<br><b>Техника низкого старта. Круговая эстафета.</b> Бег в разновидностях. Прыжки на двух ногах. П/и.<br>Челночный бег.                                                                                                                                             | 2ч | Выбирают индивидуальный темп бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений.                                                                                                                       |                                 |
| 15-16 |                   | <b>8-9-Ходьба, бег.</b> ОРУ. СБУ. Эстафеты с бегом на скорость 10-15 м. Прыжки. П/и.<br><b>Разновидности ходьбы и бега.</b><br><b>Многоразовые прыжки</b> (до 10 прыжков). «Прыгающие воробушки».                                                                                  | 2ч | Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе бега.<br>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения      | Формирование культуры здоровья. |
| 17-18 |                   | <b>10-11- Ходьба, бег.</b> ОРУ. СБУ. <b>Прыжки в длину.</b> Бег с последующим ускорением. П/и.<br><b>Нормы сдачи ГТО. Прыжок в длину с места.</b>                                                                                                                                  | 2ч | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения<br>Демонстрируют прыжки.                                         | Формирование культуры здоровья. |
| 19-20 |                   | <b>12-13- Бег с ускорением</b> 30м. Прыжковые упражнения. Прыжки ч/з скакалку. Челночный бег. П/и. Эстафетный бег. Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.<br><b>Обучение прыжку в длину «согнув ноги».</b><br>П/и «Зайцы в огороде». | 2ч | Применяют вариативные упражнения в прыжках и беге для развития координационных способностей.                                                                                                               | Формирование культуры здоровья. |
| 21    |                   | <b>14- Техника челночного бега.</b><br>Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых                                                                                                                                                                                                  | 1ч | Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе бега.                                                                                                                                                   | Формирование культуры здоровья. |

|       |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                |
|-------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|       |                                       | качеств.<br>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Подвижная игра «Лисы и куры».                                                                                                                                                                                        |    |                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                |
| 22-23 |                                       | <b>15-16-Разновидности</b> ходьбы с различным положением рук. Прыжки с поворотом 90 и 120.<br><b>Эстафетный бег.</b><br>Ходьба коротким, длинным, средним шагом. Бег с вращением вокруг своей оси, на полусогнутых ногах, зигзагом. В парах.. П/и «Эстафета с чехардой». | 2ч | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения                                                                                            | Формирование культуры здоровья.                                |
| 24-25 | <b>Кроссовая подготовка – 6 часов</b> | <b><u>1-2-Кроссовая подготовка, метание мяча</u></b><br>ОРУ. Бег 50 м, ходьба 100 м. Метание мяча. С продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см.                                                                                   | 2ч | Описывают технику метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития | Формирование культуры здоровья.                                |
| 25-26 |                                       | <b>3-4- Метание.</b><br>Равномерный бег. П/и. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.<br><b>Нормы сдачи ГТО.</b><br><b>Метание малого мяча.</b>                                                                           | 2ч | координационных, скоростно-силовых способностей                                                                                                                                                                                      |                                                                |
| 27-28 |                                       | <b>5-6- Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1.5×1.5 м) с расстояния 5-6 м. П/и «Метко в цель».</b>                                                                                                   | 2ч | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей                                                                 | Формирование культуры здоровья.                                |
| 29-31 | <b>Мини-футбол -5 часов</b>           | <b><u>1-3- Подвижные игры на основе мини - футбола</u></b><br><b>Инструктаж по технике безопасности.</b><br>ОРУ. Передвижения удары по мячу, ведение, остановки. Правила игры                                                                                            | 3ч | Описывают технику ведения мяча. Осваивают технику ведения мяча. Соблюдают правила техники безопасности пр.                                                                                                                           | Ценности научного познания.<br>Формирование культуры здоровья. |

|              |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                          |    |                                                                                                                                                       |                                 |
|--------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|              |                                                   | <b>Передвижения. Удары по мячу внутренней стороной стопы, ведение и остановка катящегося мяча подошвой.</b>                                                                                                                              |    |                                                                                                                                                       |                                 |
| <b>32-33</b> |                                                   | <b>4-5-ОРУ в движении. Передвижения с мячом, ведение, остановки. Игра в мини-футбол. Правила игры. Судейство. Комбинации из изученных элементов</b>                                                                                      | 2ч |                                                                                                                                                       |                                 |
| <b>34-35</b> | <b>Подвижные игры на основе волейбола -21 час</b> | <b><u>1-2-Подвижные игры на основе волейбола</u></b><br><b>Техника безопасности при работе с мячами. ОРУ с мячами. Стойки и перемещения игрока. Ловля и броски мяча снизу вперёд-вверх на дальность. П/и.</b>                            | 2ч | Соблюдают правила техники безопасности пр. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.               | Формирование культуры здоровья. |
| <b>36-39</b> |                                                   | <b>3-6-Стойки и перемещения. ОРУ с мячом. Подбрасывание и подача мяча. Ловля и броски мяча. Зачет - стойки и перемещения игрока</b>                                                                                                      | 4ч | Описывают технику передачи мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении передачи мяча                                                  | Формирование культуры здоровья. |
| <b>40-43</b> |                                                   | <b>7-10-ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении, броски мяча. Эстафеты. Подбрасывание и подача мяча. Зачет - подбрасывания и подачи мяча. Игры: «Пионербол», «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.</b> | 4ч | Описывают технику передачи мяча.<br><br>Осваивают технику бросков большого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении передачи мяча. | Формирование культуры здоровья. |
| <b>44-49</b> |                                                   | <b>11-16- Передачи и приём мяча. ОРУ на месте и в движении с мячом. Ловля и броски мяча. Метко в цель. П/и. Пионербол. Передачи и приём мяча – зачёт.</b>                                                                                | 6ч | Соблюдают правила техники безопасности при выполнении передачи мяча.                                                                                  | Формирование культуры здоровья. |

|       |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |                                                                                                                                                                               |                                                                           |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 50-54 |                                                                                                       | <p><b>17-21- Подачи мяча, приём и передача двумя руками.</b> ОРУ в движении с мячом. <b>Ловля и броски мяча.</b> Салки с мячом. Перемещение в стойке. «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м). Пионербол.</p> <p><b>Подачи мяча, приём и передача двумя руками.</b></p> <p><b>Правила игры.</b></p> <p><b>Судейство.</b></p>                                                                                     | 5ч | <p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении передачи мяча</p> <p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности</p> | Формирование культуры здоровья.                                           |
| 55-58 | <p><b>Гимнастика с элементами акробетики -20 часов</b></p> <p>- Акробатика строевые упражнения-6ч</p> | <p><b><u>1-4-Акробатика строевые упражнения.</u></b></p> <p><b><u>Инструктаж ТБ.</u></b></p> <p>Основная стойка.</p> <p><b>Построение</b> в колонну, шеренгу, повороты. ОРУ с обручем. <b>«Мост» из положения, лёжа на спине.</b> Группировка перекатом, лежа на животе.</p> <p><b>Кувырок вперед,</b> стойка на лопатках - <b>зачет.</b> Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев.</p> | 4ч | <p>Усваивают основные понятия и термины в гимнастике и объясняют их значение.</p> <p>Описывают разучиваемые технические действия .</p>                                        | <p>Ценности научного познания.</p> <p>Формирование культуры здоровья.</p> |
| 59-60 |                                                                                                       | <p><b>5-6-Построение</b> в колонну, шеренгу, повороты. ОРУ с обручем. <b>Группировка перекатом, лежа на животе.</b> Кувырок в сторону, <b>стойка на лопатках – зачет.</b> Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</p>                                                                                                                                                                  | 2ч | <p>Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают ТБ.</p>                                                                                                     | Формирование культуры здоровья.                                           |
| 61-64 | - Висы и упоры- 4 ч                                                                                   | <p><b><u>7-10- Висы и упоры.</u></b></p> <p>Команды шагом марш. Ходьба обычная, на носках, на пятках. В полуприседе, с различным положением рук. Под счёт учителя, коротким и длинным шагом. ОРУ с г/ палками.</p> <p><b>Вис спиной к гимнастической стенке,</b> поднимание согнутых и</p>                                                                                                                      | 4ч | <p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Выявляют ошибки при выполнении технических действий .Соблюдают ТБ.</p>        | Формирование культуры здоровья.                                           |

|              |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |                                                                                                                                                                                                                  |                                 |
|--------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|              |                                                      | прямых ног.<br><b>Нормы сдачи ГТО.</b><br><b>Подтягивание на высокой перекладине(м), подтягивание в висе лёжа (д) .</b>                                                                                                                                                                                                                                          |    |                                                                                                                                                                                                                  |                                 |
| <b>65-67</b> | - Лазание перелазание 3ч                             | <b><u>11-13- Лазание по г/стенке. Перелазание ч/з г/ скамейку.</u></b> Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. <b>Лазанье</b> по гимнастической стенке. По <b>наклонной скамейке</b> в упоре присев и стоя на коленях. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. | 3ч | Выявляют ошибки при выполнении технических действий Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности . Осваивают двигательные действия. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действия | Формирование культуры здоровья. |
| <b>68-70</b> | -Опорный прыжок-3ч                                   | <b><u>14-16- Опорный прыжок</u></b> Танцевальные упражнения. Построение в колонну, шеренгу, повороты. ОРУ с скакалкой. Перелазание ч/з г/ коня. Обычный бег в чередовании с ходьбой , с преодолением препятствий.                                                                                                                                                | 3ч | Выявляют ошибки при выполнении технических действий Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности.                                                                                                         | Формирование культуры здоровья. |
| <b>71-74</b> | -Равновесие- 4ч                                      | <b><u>17-20- Равновесие.</u></b> ОРУ, повороты. <b>Стойка на носках.</b> Команды шагом марш. <b>Ходьба обычная, на носках, на пятках.</b> В полуприседе, повороты на 90, стойка из р/п с закрытыми глазами. <b>Танцевальные упр. П/и. Подвижные игры с обручами.</b>                                                                                             | 4ч | Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.                                                           | Формирование культуры здоровья. |
| <b>75-81</b> | <b>Подвижные игры на основе баскетбола -10 часов</b> | <b>1-7- Инструктаж по ТБ.</b> Ору с мячами. Разновидности ходьбы и бега. <b>Закрепление и совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди</b>                                                                                                                                                                                                      | 7ч | Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.                                                                                                                     | Формирование культуры здоровья. |

|       |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |     |                                                                                                                                                                                             |                                                                |
|-------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|       |                                                      | на месте. Игра «Играй, играй мяч не теряй<br>Разновидности ходьбы и бега.<br>Ловля и передача мяча – зачет.<br>Ведения мяча на месте - зачет. П/и.                                                                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                                                                             |                                                                |
| 82-84 |                                                      | 8-10-ОРУ в движении с мячами. Разновидности ходьбы и бега. Броски, ловля и передача мяча. Ведения мяча на месте. <i>Правила игры Судейство.</i> Ведение мяча с изменением направления – зачёт.                                                                                                                                                 | 3ч  | Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.                                                                                                                               | Формирование культуры здоровья.                                |
| 85-87 | Легкая атлетика<br>-13 часов<br><br>-Ходьба и бег-3ч | 1-3- <u>Ходьба и бег.</u><br>Инструктаж по ТБ на месте. Ходьба под счет. Беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. П/и.<br>Нормы сдачи ГТО.<br>Бег с ускорением – 30 м                                                                                                                                     | 3ч  | Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.                                                                                                | Ценности научного познания.<br>Формирование культуры здоровья. |
| 88-97 | -Бег и прыжки-10 ч                                   | 4-13- <u>Бег и прыжки.</u><br>Ходьба и бег. ОРУ. СБУ. Беговые упражнения. Бег с ускорением. Техника н/ старта. Прыжок в длину с места. Нормы сдачи ГТО. Прыжок ч/з препятствие , скакалку. П/и. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Тестирование: Прыжки со скакалкой. Прыжки с разбега с приземлением на обе ноги – зачёт. Эстафетный бег | 10ч | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха<br>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.        | Формирование культуры здоровья.                                |
| 98-99 | Тестирование<br>-2часа<br><br>Повторение             | 1-2 –Тестирование<br><br>Прыжок в длину с места<br>Прыжки через скакалку<br><br>Повторение                                                                                                                                                                                                                                                     | 2ч  | Выявляют ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности.<br>Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности | Формирование культуры здоровья.                                |

|  |  |  |  |                                            |  |
|--|--|--|--|--------------------------------------------|--|
|  |  |  |  | в условиях учебной и игровой деятельности. |  |
|--|--|--|--|--------------------------------------------|--|

### 3.Способы физкультурной деятельности - 3 часа – 2 класс

|     |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 100 | Самостоятельные занятия – 1 час                                                           | 1-Самостоятельные занятия.<br>Составление режима дня. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки и их значение<br>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня. Проектная деятельность. | 1ч | Составляют индивидуальный режим дня. Оценивают свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Отбирают и составляют комплексы упражнений для зарядки. Составляют комплексы упражнений для формирования правильной осанки<br>Моделируют комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Осваивают универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. | Ценности научного познания.<br>Формирование культуры здоровья. |
| 101 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью – 1 час | 2-Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.<br>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.                                                                                                    | 1ч | Раскрывают понятие «Физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.<br>Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.                                                                                                                                                                                                                | Ценности научного познания.<br>Формирование культуры здоровья. |
| 102 | Самостоятельные игры и развлечения – 1 час                                                | 3-Самостоятельные игры и развлечения.<br>Организация и проведение подвижных игр (на площадках и в спортивных залах).                                                                                                                                              | 1ч | Взаимодействуют со сверстниками в процессе организации игровой деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ценности научного познания.<br>Формирование культуры здоровья. |

### 3 класс

#### 1.Что надо знать - 7 часов – 3 класс

|   |                                                                                          |                                                                                                                                                                        |    |                                                                                                                                      |                                                                |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1 | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями и по | 1- Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.<br>Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание как | 1ч | Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.<br>Пересказывают тексты по истории физической культуры. | Ценности научного познания.<br>Формирование культуры здоровья. |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|

|          |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                |
|----------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|          | <b>укреплению здоровья человека- 1 час</b> | жизненно важные способы передвижения человека.<br>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:<br>организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.<br>История развития физической культуры и первых соревнований.<br>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                |
| <b>2</b> | <b>Пища и питательные вещества– 1 час</b>  | <b>2-Пища и питательные вещества.</b> Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии.<br><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи.</i>                                                                | 1ч | Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей.<br>Дают ответы на вопросы к рисункам.<br>Анализируют ответы своих сверстников.<br>Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи.<br>Дают оценку своим привычкам, связанным с приемом пищи, с помощью тестового задания «проверь себя». | Ценности научного познания.<br>Формирование культуры здоровья. |
| <b>3</b> | <b>Вода и питьевой режим– 1 час</b>        | <b>3-Вода и питьевой режим.</b> Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов                                                                                                                                                                                              | 1ч | Усваивают азы питьевого режима во время занятий.<br>Дают ответы на вопросы к рисункам.<br>Анализируют ответы своих сверстников.                                                                                                                                                                                                                                                   | Ценности научного познания.<br>Формирование культуры здоровья. |
| <b>4</b> | <b>Тренировка ума и характера– 1 час</b>   | <b>4-Тренировка ума и характера.</b> Режим дня, его содержание и правильное планирование.<br><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.</i>                                                                                                                                                     | 1ч | Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.<br>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя».                                                                                                                                                                                                                   | Ценности научного познания.<br>Формирование культуры здоровья. |
| <b>5</b> | <b>Первая помощь при травмах– 1 час</b>    | <b>5-Первая помощь при травмах.</b> Травмы, которые можно получить при занятиях                                                                                                                                                                                                                                                | 1ч | Руководствуясь правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ценности научного познания.<br>Формирование культуры здоровья. |

|   |                                           |                                                                                                                                                                                                    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                |
|---|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|   |                                           | физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).<br>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры.                                         |    | травматизма и оказания первой помощи.<br>Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя».<br>Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.                                      |                                                                |
| 6 | <b>Сердце и кровеносные сосуды– 1 час</b> | <b>6-Сердце и кровеносные сосуды.</b><br>Работа сердечно - сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.             | 1ч | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на велосипеде, бега для укрепления сердца.                                                                 | Ценности научного познания.<br>Формирование культуры здоровья. |
| 7 | <b>Органы чувств– 1 час</b>               | <b>7-Органы чувств.</b><br>Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания – кожа. Уход за кожей. | 1ч | Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения.<br>Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. | Ценности научного познания.<br>Формирование культуры здоровья. |

## 2.Что надо уметь – 92 часа – 3 класс

### Физическое совершенствование.

|     |                                                           |                                                                                                                                                                                                                   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                |
|-----|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 8-9 | <b>Легкая атлетика -16 часов</b><br><br>-Ходьба и бег-3 ч | <b>1-2Инструктаж по ТБ</b> на месте. Ходьба на носках на пятках под счет. <b>Бег с ускорением. Беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением.</b><br>Понятия : « старт», « финиш». | 2ч | Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в беге.<br>Выбирают индивидуальный темп бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений.<br>Применяют вариативные упражнения в беге для развития координационных способностей.<br>Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе бега. | Ценности научного познания.<br>Формирование культуры здоровья. |
| 10  |                                                           | <b>3-ОРУ. Ходьба на носках на пятках с высоким</b>                                                                                                                                                                | 1ч | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её                                                                                                                                                                                                                                     | Формирование культуры здоровья.                                |

|       |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |                                                                                                                                                                                  |                                 |
|-------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|       |                    | <p><b>подниманием бедра.</b> Бег с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.</p> <p><b>Бег с ускорением до 30 м.</b></p> <p>Бег в коридоре 30-40 м из различных и/п.</p>                                                                |    | <p>самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют вариативные упражнения в прыжках и беге для развития координационных способностей.</p> |                                 |
| 11-12 | -Бег и прыжки-13 ч | <p><b>4-5- Бег и прыжки.</b> Обычный бег в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Бег в разновидностях. ОРУ. СБУ. Низкий старт. Прыжки со скакалкой. П/и. Бег 30 м- Тестирование.</p> <p><b>Нормы сдачи ГТО. Бег 30 м.</b></p> | 2ч | <p>Применяют вариативные упражнения в прыжках и беге для развития координационных способностей.</p>                                                                              | Формирование культуры здоровья. |
| 13-14 |                    | <p><b>6-7- ОРУ. СБУ. Техника низкого старта.</b> Бег в разновидностях.</p> <p><b>Круговая эстафета</b> 10-20 м. Прыжки по полоскам. П/и. Тестирование.</p>                                                                                                      | 2ч | <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в беге.</p>                                                                                                                   | Формирование культуры здоровья. |
| 15-18 |                    | <p><b>8-11-Разновидности ходьбы и бега.</b> ОРУ. СБУ. Эстафеты с бегом на скорость 10-20 м.</p> <p><b>Многоразовые прыжки.</b> Прыжок в длину с места. П/и. Тестирование.</p> <p><b>Нормы сдачи ГТО. Прыжок в длину с места.</b></p>                            | 4ч | <p>Применяют вариативные упражнения в беге для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p>   | Формирование культуры здоровья. |
| 19-20 |                    | <p><b>12-13- Бег с ускорением.</b> Ходьба, бег. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с места.</p> <p><b>Прыжок в длину «согнув ноги».</b> Бег с ускорением 20 м.</p>                                                                                                        | 2ч | <p>Применяют вариативные упражнения в прыжках и беге для развития координационных способностей.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в беге для развития координационных</p>  | Формирование культуры здоровья. |

|       |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                                                                                                           |                                 |
|-------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|       |                                       | П/и.                                                                                                                                                                                                                                                                       |    | способностей. Выбирают индивидуальный темп бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений                                                                         |                                 |
| 21-23 |                                       | <b>14-16-Прыжковые упражнения.</b><br>Прыжки ч/з скакалку. Прыжок в длину «согнув ноги».<br><b>Эстафетный бег.</b><br><b>Челночный бег.</b><br>П/и.<br><b>Эстафета с чехордой.</b><br>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | 3ч |                                                                                                                                                                           |                                 |
| 24-25 | <b>Кроссовая подготовка – 6 часов</b> | <b>1-2-ОРУ. Бег, ходьба.</b> Метание мяча на дальность.<br>П/и.<br>С продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см.                                                                                                                     | 2ч | Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.<br>Соблюдают правила техники безопасности                                    | Формирование культуры здоровья. |
| 26-27 |                                       | <b>3-4- Равномерный медленный бег до 3 мин.</b><br><b>Метание мяча на дальность.</b> П/и.<br>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.<br><b>Нормы сдачи ГТО.</b><br><b>Метание малого мяча на дальность.</b>                 | 2ч | Осваивают технику метания мяча.<br>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.<br>Соблюдают правила техники безопасности | Формирование культуры здоровья. |
| 28-29 |                                       | <b>5-6- Кросс до 1 км по слабопересеченной местности.</b><br><b>Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 м, на дальность.</b>                                                                                                       | 2ч | Осваивают технику метания мяча.                                                                                                                                           | Формирование культуры здоровья. |
| 30-32 | <b>Мини-футбол -5 часов</b>           | <b>1-3-Инструктаж по ТБ. ОРУ.</b><br><b>Передвижения</b>                                                                                                                                                                                                                   | 3ч | Описывают технику ведения мяча.<br>Осваивают технику ведения                                                                                                              | Формирование культуры здоровья. |

|       |                                                     |                                                                                                                                                                                 |    |                                                                                                                                                                                              |                                    |
|-------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|       |                                                     | удары по мячу<br>внутренней<br>стороной стопы,<br>ведение, остановки.<br>Правила игры                                                                                           |    | мяча.<br>Соблюдают правила техники<br>безопасности пр.                                                                                                                                       |                                    |
| 33-34 |                                                     | 4-5- ОРУ в<br>движении.<br>Передвижения с<br>мячом, ведение,<br>остановки.<br>Правила игры.<br>Судейство.<br>Комбинации из<br>изученных<br>элементов                            | 2ч | Осваивают технику ведения<br>мяча.<br>Соблюдают правила техники<br>безопасности пр. Осваивают<br>универсальные умения<br>управлять эмоциями в<br>процессе учебной и игровой<br>деятельности. | Формирование<br>культуры здоровья. |
| 35-36 | Подвижные игры<br>на основе<br>волейбола<br>-21 час | 1-2- <u>Подвижные<br/>игры на основе<br/>волейбола.</u> ТБ.<br>ОРУ с мячами.<br>Стойки и<br>перемещения.<br>Ловля и броски<br>мяча снизу вперёд-<br>вверх на дальность.<br>П/и. | 2ч | Осваивают универсальные<br>умения управлять эмоциями в<br>процессе учебной и игровой<br>деятельности.<br>Соблюдают правила техники<br>безопасности пр.                                       | Формирование<br>культуры здоровья. |
| 37-40 |                                                     | 3-6-Стойки и<br>перемещения<br>игрока - зачет.<br>ОРУ с мячом. Ловля<br>и броски мяча.<br>Подбрасывание и<br>подача мяча. П/и.                                                  | 4ч | Взаимодействуют со<br>сверстниками при этом<br>соблюдая правила<br>безопасности.<br>Осваивают универсальные<br>умения управлять эмоциями в<br>процессе учебной и игровой<br>деятельности     | Формирование<br>культуры здоровья. |
| 41-44 |                                                     | 7-10- ОРУ с мячом.<br>Ловля и передача<br>мяча в движении,<br>броски мяча.<br>Подбрасывание и<br>подача мяча -<br>зачет. П/и.<br>Эстафеты.                                      | 4ч | Соблюдают правила техники<br>безопасности при выполнении<br>передачи мяча<br>Осваивают универсальные<br>умения управлять эмоциями в<br>процессе учебной и игровой<br>деятельности            | Формирование<br>культуры здоровья. |
| 45-50 |                                                     | 11-16- ОРУ на<br>месте и в движении<br>с мячом.<br>Передача и прием<br>мяча - зачет. Ловля<br>и броски мяча.<br>Метко в цель. П/и.<br>Пионербол.                                | 6ч | Взаимодействуют со<br>сверстниками при этом<br>соблюдая правила<br>безопасности.                                                                                                             | Формирование<br>культуры здоровья. |
| 51-55 |                                                     | 17-21-ОРУ в<br>движении с мячом.                                                                                                                                                | 5ч | Описывают технику передачи<br>мяча.                                                                                                                                                          | Формирование<br>культуры здоровья. |

|       |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |     |                                                                                                                                                                 |                                                             |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                                       | <p><b>Передача и прием мяча. Ловля и броски мяча.</b> Салки с мячом.</p> <p><b>Перемещение в стойке.</b> «Круговая эстафета».</p> <p>Пионербол.</p> <p><b>Подачи мяча, приём и передача двумя руками</b></p> <p><b>Правила игры.</b></p> <p><b>Судейство.</b></p>                                                                               |     | Осваивают технику бросков большого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении передачи мяча                                                    |                                                             |
| 56-59 | <p><b>Гимнастика с элементами акробатики -20 часов</b></p> <p>- Акробатика строевые упражнения-6ч</p> | <p><b>1-4-Акробатика строевые упражнения. Инструктаж ТБ</b></p> <p>.Основная стойка. Построение в колонну, шеренгу, повороты. ОРУ с обручем. Группировка перекатом, лежа на животе. <b>Кувырок вперед - зачет, стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине .</b> Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев.</p> | 4ч  | Усваивают основные понятия и термины в гимнастике и объясняют их значение. Описывают разучиваемые технические действия.                                         | Ценности научного познания. Формирование культуры здоровья. |
| 60-61 |                                                                                                       | <p><b>5-6-Построение в колонну, шеренгу, повороты. Стойка на лопатках - зачет.</b> ОРУ с обручем. Группировка перекатом, лежа на животе. Кувырок в сторону, стойка на лопатках. Освоение навыков ходьбы и координационных способностей.</p>                                                                                                     | 2ч  | Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают ТБ. | Формирование культуры здоровья.                             |
| 62-65 | - Висы и упоры- 4 ч                                                                                   | <p><b>7-10- Висы и упоры.</b> Строевая подготовка. Команды шагом марш. Ходьба обычная, на носках, на пятках. В</p>                                                                                                                                                                                                                              | 10ч | Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности.                                                       |                                                             |

|              |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |                                                                                                                                                                 |                                 |
|--------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|              |                          | <p>полуприседе, с различным положением рук. Под счёт учителя, коротким и длинным шагом. ОРУ с г/ палками.</p> <p>Подтягивание на высокой перекладине, в висе лежа.</p> <p><b>Нормы сдачи ГТО.</b></p> <p><b>Подтягивание на высокой перекладине (м), подтягивание, в висе лёжа (д) – зачёт.</b></p>                                                |    | <p>Осваивают двигательные действия.</p> <p>Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действия</p>                                            |                                 |
| <b>66-68</b> | - Лазание перелазание 3ч | <p><b>11-13-</b> Танцевальные шаги. ОРУ на г/ матах. <b>Лазание по г/ стенке.</b></p> <p><b>Перелазание ч/з г/ скамейку.</b> Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</p> <p><b>Лазание по гимнастической стенке .</b></p> <p><b>По наклонной скамейке</b> в упоре присев и стоя на коленях, лежа на животе.</p> | 3ч | <p>Выявляют ошибки при выполнении технических действий Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности . Осваивают двигательные действия.</p>               | Формирование культуры здоровья. |
| <b>69-71</b> | -Опорный прыжок- 3ч      | <p><b>14-16- Опорный прыжок</b></p> <p>Танцевальные шаги. Построение в колонну, шеренгу, повороты. ОРУ с скакалкой. Прыжки на г/ скамейку.</p> <p>Перелазание ч/з г/ коня. Обычный бег в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий.</p>                                                                                                    | 3ч | <p>Выявляют ошибки при выполнении технических действий.</p> <p>Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности.</p> <p>Осваивают двигательные действия.</p> | Формирование культуры здоровья. |

|       |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                                                                                                                       |                                                             |
|-------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 72-75 | -Равновесие- 4 ч                                         | 17-20- ОРУ на месте, повороты. <b>Стойка на носках на одной ноге.</b> Команды шагом марш. <b>Ходьба по скамейке большими шагами и выпадами,</b> опускание в упор стоя на колене.Ходьба обычная, на носках, на пятках по г/ скамейке, выподы. В полуприседе, повороты на 90, стойка из р/п с закрытыми глазами. <b>Танцевальные упр.</b> П/и. | 4ч | Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе | Формирование культуры здоровья.                             |
| 76-82 | <b>Подвижные игры на основе баскетбола -10 часов</b>     | <b>1-7- Инструктаж Т.Б.</b> ОРУ с мячами. Разновидности ходьбы и бега. <b>Ловля и передача мяча - зачет.</b> <b>Ведения мяча на месте - зачет.</b> <b>Передача мяча двумя руками от груди.</b> П/и. <b>Правила игры Судейство.</b>                                                                                                           | 7ч | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха       |                                                             |
| 83-85 |                                                          | <b>8-10-ОРУ</b> в движении с мячами, со скакалкой. Разновидности ходьбы и бега. <b>Броски, ловля и передача мяча.</b> <b>Ведения мяча на месте и в движении с изменением направления и скорости- зачет .</b> Эстафеты. П/и. <b>Правила игры Судейство.</b>                                                                                   | 3ч | Выявляют ошибки при выполнении технических действий Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности               | Формирование культуры здоровья.                             |
| 86-88 | <b>Легкая атлетика -13 часов</b><br><br>-Ходьба и бег-3ч | <b>1-3- Инструктаж по ТБ</b> на месте. Ходьба под счет. Беговые упражнения. Бег с                                                                                                                                                                                                                                                            | 3ч | Усваивают основные понятия и термины и объясняют их значение. Описывают разучиваемые технические действия .           | Ценности научного познания. Формирование культуры здоровья. |

|                                                                |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                                             |                                                             |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                                                                |                                     | высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. П/и. Бег с ускорением -30 м.<br><b>Нормы сдачи ГТО. Бег с ускорением – 30 м.</b>                                                                                                                                                                                       |    |                                                                                                             |                                                             |
| <b>89-94</b>                                                   | -Бег и прыжки-10 ч                  | <b>4-9-</b> Ходьба и бег. ОРУ. СБУ. Беговые упражнения. Бег с ускорением.<br><b>Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Техника н/старта. Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Прыжок ч/з препятствие , скакалку. П/и. Нормы сдачи ГТО. Прыжок в длину с места</b>                                       | 5ч | Выявляют ошибки при выполнении технических действий. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности    | Формирование культуры здоровья.                             |
| <b>95-98</b>                                                   |                                     | <b>10-13</b> Ходьба и бег. ОРУ. СБУ Беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Прыжки в длину с места и с разбега. Техника челночного бега. Эстафетный бег. Прыжки с разбега с приземлением на обе ноги – зачёт. Прыжки через длинную скакалку. Прыжки со скакалкой - тестирование. П/и | 4ч | Усваивают основные понятия и термины и объясняют их значение. Описывают разучиваемые технические действия . | Формирование культуры здоровья.                             |
| <b>99</b>                                                      | <b>Повторение – 1 часа</b>          | <b>1- Тестирование</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1ч | Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.              | Ценности научного познания. Формирование культуры здоровья. |
| <b>3.Способы физкультурной деятельности - 3 часа – 3 класс</b> |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                                             |                                                             |
| <b>100</b>                                                     | <b>Самостоятельные занятия-1час</b> | <b>1-Самостоятельные занятия. Составление режима</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1ч | Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его                                          | Ценности научного познания. Формирование                    |

|     |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                          | дня.<br>Разработка комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.                                                                                                                                     |    | основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.                                                                                                                                                                                           | культуры здоровья.                                             |
| 101 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью -1 час | <b>2-Проектная деятельность.</b><br>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. | 1ч | Подготавливают проект на заданную тему. Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7-10 лет. | Ценности научного познания.<br>Формирование культуры здоровья. |
| 102 | Самостоятельные игры и развлечения -1 час<br>Повторение.                                 | <b>3-Самостоятельные игры и развлечения.</b><br>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).                                                                                                                                          | 1ч | Проводят спортивные игры со сверстниками.                                                                                                                                                                                                                        | Ценности научного познания.<br>Формирование культуры здоровья. |

## 4 класс

### 1.Что надо знать - 7 часов – 4 класс

|   |                                      |                                                                                                                                                                            |    |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                |
|---|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1 | Современные Олимпийские игры - 1 час | <b>1-Современные Олимпийские игры.</b><br>Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы | 1ч | Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр. | Ценности научного познания.<br>Формирование культуры здоровья. |
|---|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|

|   |                                          |                                                                                                                                                                                                                     |    |                                                                                                                                                                                                   |                                                             |
|---|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|   |                                          | и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. |    | Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.                                                                                                                      |                                                             |
| 2 | <b>Органы пищеварения - 1 час</b>        | <b>2-Органы пищеварения.</b> Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника                                                                               | 1ч | Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи.           | Ценности научного познания. Формирование культуры здоровья. |
| 3 | <b>Мозг и нервная система- 1 час</b>     | <b>3-Мозг и нервная система.</b> Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Положительные и отрицательные эмоции. Рекомендации как беречь нервную систему.       | 1ч | Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему. | Ценности научного познания. Формирование культуры здоровья. |
| 4 | <b>Тренировка ума и характера- 1 час</b> | <b>4-Тренировка ума и характера.</b> Режим дня, его содержание и правильное планирование.<br><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.</i>                                          | 1ч | Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя».                                      | Ценности научного познания. Формирование культуры здоровья. |

|   |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                |
|---|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 5 | <b>Органы дыхания-1 час</b> | <b>5-Органы дыхания.</b><br>Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1ч | Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Ценности научного познания.<br>Формирование культуры здоровья. |
| 6 | <b>Самоконтроль-1 час</b>   | <b>6-Самоконтроль.</b><br>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из | 1ч | Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение всего учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). | Ценности научного познания.<br>Формирование культуры здоровья. |

|                                                                                                             |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                                                                                                             |                                                           | разных исходных положений (и.п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Игра « Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля.                                                                                             |    |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                             |
| 7                                                                                                           | <b>Органы чувств-1 час</b>                                | <b>7-Органы чувств.</b> Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания – кожа. Уход за кожей.                                                                      | 1ч | Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. | Ценности научного познания. Формирование культуры здоровья. |
| <p align="center"><b>2.Что надо уметь – 92 часа – 4 класс</b><br/> <b>Физическое совершенствование.</b></p> |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                             |
| 8-9                                                                                                         | <b>Легкая атлетика -16 часов</b><br><br>-Ходьба и бег-3 ч | <b>1-2-Инструктаж по ТБ</b> на месте. Ходьба на носках на пятках под счет.<br><b>Бег с ускорением.</b> Беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Понятия : « старт», « финиш».<br><b>Бег с изменением длины и частоты шагов.</b> | 2ч | Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в беге. Выбирают индивидуальный темп бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Применяют вариативные упражнения в беге для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп бега   | Ценности научного познания. Формирование культуры здоровья. |
| 10                                                                                                          |                                                           | <b>3- ОРУ.</b> Ходьба на носках на пятках с высоким подниманием бедра. Бег с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.<br><b>Бег с ускорением</b>                                                                                            | 1ч | Выбирают индивидуальный темп бега                                                                                                                                                                                                                                   |                                                             |

|       |                    |                                                                                                                                                                                                                             |    |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |
|-------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|       |                    | до 30 м. Бег в коридоре 30-40 м из различных и/п. П/и.                                                                                                                                                                      |    |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |
| 11-12 | -Бег и прыжки-13 ч | 4-5-Обычный бег в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Бег в разновидностях. ОРУ. СБУ. Низкий старт. Прыжки со скакалкой. П/и. Бег 30 м. Тестирование. <b>Нормы сдачи ГТО. Бег 30 м.</b> | 2ч | Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения.                                                | Формирование культуры здоровья. |
| 13-14 |                    | 6-7-ОРУ. СБУ. <b>Техника низкого старта.</b> Бег в разновидностях. <b>Круговая эстафета</b> 10-20 м. Прыжки по полоскам. П/и.                                                                                               | 2ч | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.                                                                                                                                                   | Формирование культуры здоровья. |
| 15-18 |                    | 8-11- Разновидности ходьбы и бега ОРУ. СБУ. Эстафеты с бегом на скорость 10-20 м. Многоцветные прыжки. <b>Прыжок в длину с места.</b> П/и. Тестирование. <b>Нормы сдачи ГТО. Прыжок в длину с места</b>                     | 4ч | Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в беге и прыжках. Применяют вариативные упражнения в беге для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений          | Формирование культуры здоровья. |
| 19-20 |                    | 12-13- Ходьба, бег. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с места. <b>Прыжок в длину «согнув ноги».</b> П/и.                                                                                                                             | 2ч |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |
| 21-23 |                    | 14-16-Прыжковые упражнения. Прыжки с поворотом 90 и 120. <b>Эстафетный бег.</b> Прыжок в длину «согнув ноги». <b>Челночный бег.</b> П/и. <b>Эстафета с чехардой.</b>                                                        | 3ч | Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в беге и прыжках. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической | Формирование культуры здоровья. |

|       |                                |                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                                                                                                       |                                                                |
|-------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|       |                                | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.                                                                                                       |    | культуре                                                                                                                                                              |                                                                |
| 24-25 | Кроссовая подготовка – 6 часов | 1-2-ОРУ.<br><b>Чередование ходьбы и бега.</b> Бег, ходьба. Метание мяча на дальность. П/и.<br>С продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты .<br>Метание мяча. | 2ч | Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.                    | Ценности научного познания.<br>Формирование культуры здоровья. |
| 26-27 |                                | 3-4-Равномерный медленный бег до 3 мин. Метание мяча на дальность. П/и.<br>Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.<br><b>Нормы сдачи ГТО. Метание малого мяча.</b>      | 2ч | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, | Формирование культуры здоровья.                                |
| 28-29 |                                | 5-6-Кросс до 1 км по слабопересеченной местности.<br><b>Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 5-6 м, на дальность отскока от пола и от стены.</b>    | 2ч | контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.                                                                                                     | Формирование культуры здоровья.                                |
| 30-32 | Мини-футбол -5 часов           | 1-3-Инструктаж по ТБ. ОРУ.<br><b>Передвижения удары по мячу внутренней стороной стопы, ведение, остановки.</b> Правила игры. <b>Остановка катящегося мяча подошвой.</b>                    | 3ч | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности                                                                                            | Формирование культуры здоровья.                                |

|       |                                             |                                                                                                                                                                                 |    |                                                                                                                                                               |                                                                |
|-------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 33-34 |                                             | 4-5-ОРУ в движении.<br><b>Передвижения с мячом, ведение, остановки.</b> Правила игры.<br><b>Комбинации из изученных элементов.</b><br><b>Правила игры.</b><br><b>Судейство.</b> | 2ч | Соблюдают правила техники безопасности упр. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.                      | Формирование культуры здоровья.                                |
| 35-36 | Подвижные игры на основе волейбола - 21 час | 1-2-ТБ. ОРУ с мячами. <b>Стойки и перемещения.</b> Ловля и броски мяча снизу вперёд-вверх на дальность. П/и.                                                                    | 2ч | Описывают технику передачи мяча мяча. Осваивают технику передачи мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. | Ценности научного познания.<br>Формирование культуры здоровья. |
| 37-40 |                                             | 3-6-Стойки и перемещения игрока - зачет. ОРУ с мячом. <b>Ловля и броски мяча.</b><br><b>Подбрасывание и подача мяча.</b> П/и.                                                   | 4ч | Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.                                                      | Формирование культуры здоровья.                                |
| 41-44 |                                             | 7-10-ОРУ с мячом. <b>Ловля и передача мяча в движении, броски мяча.</b><br><b>Подбрасывание и подача мяча - зачет.</b> П/и.<br>Эстафеты.                                        | 4ч | Соблюдают правила техники безопасности пр. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.                       | Формирование культуры здоровья.                                |
| 45-50 |                                             | 11-16-ОРУ на месте и в движении с мячом. <b>Передача и прием мяча - зачет.</b><br><b>Ловля и броски мяча. Метко в цель.</b> П/и.<br>Пионербол.                                  | 6ч | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности                                                                                    | Формирование культуры здоровья.                                |
| 51-55 |                                             | 17-21- ОРУ в движении с мячом. <b>Передача и прием мяча. Ловля и броски мяча.</b> Салки с мячом. Перемещение в стойке. «Круговая эстафета»<br>Пионербол. <b>Поддачи</b>         | 5ч | Соблюдают правила техники безопасности упр. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.                      | Формирование культуры здоровья.                                |

|       |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |                                                                                                                                              |                                 |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|       |                                                                                                       | мяча, приём и передача двумя руками. <i>Правила игры. Судейство.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                                                                                                                              |                                 |
| 56-59 | <p><b>Гимнастика с элементами акробетики -20 часов</b></p> <p>- Акробатика строевые упражнения-6ч</p> | <p><b>1-4-Акробатика строевые упражнения. Инструктаж ТБ.</b></p> <p>Основная стойка. Построение в колонну, шеренгу, повороты. ОРУ с обручем. Группировка перекатом, лежа на животе. <b>Кувырок вперед - зачет,</b> стойка на лопатках . Мост из положения лежа на спине. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев.</p> | 4ч | <p>Усваивают основные понятия и термины в гимнастике и объясняют их значение. Описывают разучиваемые технические действия .</p>              | Формирование культуры здоровья. |
| 60-61 |                                                                                                       | <p><b>5-6- Построение</b> в колонну, шеренгу, повороты. ОРУ с обручем. Группировка перекатом, лежа на животе. Кувырок в сторону, <b>стойка на лопатках - зачет.</b> Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</p>                                                                                                        | 2ч | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности</p>                                                            | Формирование культуры здоровья. |
| 62-65 | - Висы и упоры- 4 ч                                                                                   | <p><b>7-10- Строевая</b> подготовка. Команды шагом марш. Ходьба обычная, на носках, на пятках. В полуприседе, с различным положением рук. Под счёт учителя, коротким и длинным шагом. ОРУ с г/ палками. Подтягивание на высокой перекладине, в висе</p>                                                                                         | 4ч | <p>Соблюдают правила техники безопасности . Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> | Формирование культуры здоровья. |

|              |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |                                                                                                                                                                                                                        |                                 |
|--------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|              |                          | <p>лежа.</p> <p><b>Нормы сдачи ГТО.</b></p> <p><b>Подтягивание на высокой перекладине(м), подтягивание в висе лёжа (д) – зачёт</b></p>                                                                                                                                                                                                  |           |                                                                                                                                                                                                                        |                                 |
| <b>66-68</b> | - Лазание перелазание 3ч | <p><b>11-13-</b>Танцевальные шаги. ОРУ на г/матах. Лазание по г/стенке.</p> <p><b>Перелазание ч/з г/скамейку.</b></p> <p>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</p> <p><b>Лазанье по гимнастической стенке .</b></p> <p>По наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, лежа на животе.</p> | 3ч        | Выявляют ошибки при выполнении технических действий .Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности . Осваивают двигательные действия.                                                                            | Формирование культуры здоровья. |
| <b>69-71</b> | -Опорный прыжок- 3ч      | <p><b>14-16-</b> Танцевальные шаги. ОРУ со скакалками.</p> <p><b>Опорные прыжки</b> на горку из гимнастических матов. Прыжки на гимнастическую скамейку, соскок прогнувшись. П/и с прыжками. Развитие координационных способностей, скоростно-силовых способностей.</p>                                                                 | 3ч        | Соблюдают правила техники безопасности<br>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.                                                                                 | Формирование культуры здоровья. |
| <b>72-75</b> | -Равновесие- 4 ч         | <p><b>17-20-</b> ОРУ на месте, повороты.</p> <p><b>Стойка на носках на одной ноге.</b></p> <p>Команды шагом марш. Ходьба обычная, на носках, на пятках по г/скамейке, выподы. В полуприседе, повороты на 90,</p>                                                                                                                        | <b>4ч</b> | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Выявляют ошибки при выполнении технических действий Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности . Осваивают двигательные действия. | Формирование культуры здоровья. |

|              |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                        |           |                                                                                                                                                 |                                 |
|--------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|              |                                                       | стойка из р/п с закрытыми глазами.<br><b>Ходьба по скамейке большими шагами и выпадами. Танцевальные упр. П/и. Подвижные игры с обручами.</b>                                                                                          |           |                                                                                                                                                 |                                 |
| <b>76-82</b> | <b>Подвижные игры на основе баскетбола -10 часов</b>  | <b>1-7-Т.Б. ОРУ с мячами. Разновидности ходьбы и бега. Ловля и передача мяча - зачет. Ведения мяча на месте - зачет. Передача мяча двумя руками от груди. П/и. Правила игры Судейство.</b>                                             | <b>7ч</b> | Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха                                 | Формирование культуры здоровья. |
| <b>83-85</b> |                                                       | <b>8-10-ОРУ в движении с мячами, со скакалкой. Разновидности ходьбы и бега. Броски , ловля и передача мяча. Ведения мяча на месте и в движении с изменением направления и скорости – зачет. Эстафеты. П/и. Правила игры Судейство.</b> | <b>3ч</b> | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.                                                                     | Формирование культуры здоровья. |
| <b>86-88</b> | <b>Легкая атлетика - 13 часов</b><br>-Ходьба и бег-3ч | <b>1-3-Инструктаж по ТБ на месте. Ходьба под счет. Беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. П/и. Бег с ускорением - 30 м. Нормы сдачи ГТО. Бег с ускорением – 30</b>                              | <b>3ч</b> | Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | Формирование культуры здоровья. |
| <b>89-94</b> | -Бег и прыжки-10 ч                                    | <b>4-9- Ходьба и бег. ОРУ. СБУ. Беговые упражнения. Бег с</b>                                                                                                                                                                          | <b>6ч</b> | Усваивают основные понятия и термины и объясняют их значение.                                                                                   | Формирование культуры здоровья. |

|       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |                                                                                                                                                                                                          |                                                                |
|-------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|       |                     | <p>ускорением.<br/>Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Техника н/старта. Прыжок в длину с места.<br/>Эстафетный бег.<br/>Прыжок ч/з препятствие, скакалку. П/и.<br/><b>Нормы сдачи ГТО.</b><br/><b>Прыжок в длину с места.</b><br/><b>Прыжки на заданную длину по ориентирам</b></p>                                                           |    | Описывают разучиваемые технические действия .                                                                                                                                                            |                                                                |
| 95-98 |                     | <p><b>10-13-</b>Ходьба и бег. ОРУ. СБУ Беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением.<br/><b>Тестирование:</b><br/><b>Прыжки со скакалкой.</b><br/><b>Прыжки с разбега с приземлением на обе ноги – зачёт.</b><br/>Прыжки в длину с места и с разбега.<br/>Прыжки со скакалкой.<br/>Подвижные игры.<br/><b>Эстафетный бег.</b></p> | 4ч | Усваивают основные понятия и термины и объясняют их значение. Описывают разучиваемые технические действия . Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Формирование культуры здоровья.                                |
| 99    | Повторение – 1 часа | 1- Тестирование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1ч | Описывают разучиваемые технические действия . Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.                                                               | Ценности научного познания.<br>Формирование культуры здоровья. |

### 3.Способы физкультурной деятельности – 3 часа – 4 класс

|     |                                 |                                                                                                                     |    |                                                                                                                                                                                 |                                                                |
|-----|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 100 | Самостоятельные занятия – 1 час | <p>1-Самостоятельные занятия.<br/>Составление режима дня.<br/>Разработка комплексов упражнений для формирования</p> | 1ч | <p>Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека</p> <p>Подготавливают проект на</p> | Ценности научного познания.<br>Формирование культуры здоровья. |
|-----|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|

|     |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                         |    |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                          | правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.<br><br>Проектная деятельность.                                                                                                                                        |    | заданную тему.                                                                                                                                                                                                             |                                                                |
| 101 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью- 1 час | 2-Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.<br><br>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.<br>Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | 1ч | Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника<br>С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7-10 лет. | Ценности научного познания.<br>Формирование культуры здоровья. |
| 102 | Самостоятельные игры и развлечения- 1 час                                                | 3-Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).                                                                                                                            | 1ч | Проводят спортивные игры со сверстниками.                                                                                                                                                                                  | Формирование культуры здоровья.                                |

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_ /

« \_\_\_\_ » августа 2021 года

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_ /

« \_\_\_\_ » августа 2021 года