

**Муниципальное образование город Армавир
муниципальное автономное образовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа № 9**

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 30 августа 2021 года протокол № 1
Председатель: *М.М. Щербина* М. Щербина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА



по **физической культуре**

Ступень обучения (класс) **начальное общее образование (1- 4 классы)**
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов **405**

Учитель Лукьянов Иван Владимирович

Программа разработана в соответствии и на основе:

- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (с дополнениями и изменениями),
- Примерной основной образовательной программы начального/основного общего образования, одобренной федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/5)
- Программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура» УМК «Школа России». Автор: В.И. Лях. Москва, Просвещение, 2018 г.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Личностные результаты освоения программы начального общего образования отражают сформированность, в том числе в части:

1. *Гражданско-патриотического воспитания:*

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;
- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов
- стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;
- готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

2. *Духовно-нравственного воспитания:*

- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности к другому человеку;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

3. *Эстетическое воспитание:*

- уважительное отношение и интерес к физической культуре, восприимчивость к разным видам спорта, традициям и достижениям

своего и других народов;

- стремление к самовыражению в разных видах спортивной деятельности.

4. *Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:*

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- 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;
- ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

5. *Трудовое воспитание:*

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, бережное отношение к результатам труда, интерес к различным профессиям.

6. *Экологическое воспитание:*

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

7. *Ценности научного познания:*

- первоначальные представления о научной картине мира;
- 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.
- познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования будут демонстрировать постоянный прирост показателей

развития основных физических качеств.

1. Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

2. Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

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

3. Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, равновесия);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Требования к уровню подготовки обучающихся:

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающиеся 1 класса должны:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1)

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 -120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Челночный Бег 3х10 м, с	9,9 и менее	10,8-10,3	11, 2 и более	10, и менее	11,3-10,6	11,7 и более
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся 2 класса должны:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;

- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

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

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Челночный Бег 3x10 м, с	9, 1	10,0-9,5	10,4	9, 7	10,7-10,1	11,2
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

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

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6

старта, с						
Челночный Бег 3x10 м, с	8, 8	9,9- 9,3	10,2	9, 3	10,3- 9,7	10,8
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся IV класса должны:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

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

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		

Подтягивание в висячем положении, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висячем положении лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Челночный бег 3х10 м, с	8, 6	9,5-9,0	9,9	9, 1	10,0-9,5	10,4
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

1 ступень ГТО 2018 — для детей 6-8 лет

№ п/п	Девочки			Мальчики			Виды испытаний
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ							
1.	10,9	10,7	9,7	10,4	10,1	9,2	Челночный бег 3х10 м (сек.)
	7,2	7	6,2	6,9	6,7	5,9	или бег на 30 м (сек.)
2.	Без учета времени						Смешанное передвижение (1 км)
3.				2	3	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)
	4	5	11	5	6	13	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)

	4	5	11	7	9	17	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)
4.	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)
НА ВЫБОР							
5.	110	115	135	115	120	140	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
6.	2	3	4	2	3	4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)
	8	8	8	8	8	8	Кол-во тестов в возрастной группе
	6	6	7	6	6	7	Кол-во тестов, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны тесты на быстроту, гибкость, выносливость и силу.							

2 ступень ГТО 2018 — для 9-10 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				7	9	15
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		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
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака		6	6	7	6	6	7

отличия Комплекса**						
* Для бесснежных районов страны						
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.						

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

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

основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Описание места курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Методическими рекомендациями для образовательных организаций Краснодарского края о преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2017-2018 учебном году внесены изменения (Приказ Министерства Образования и науки РФ № 609 от 23.06.2015 г. в соответствии с пунктом 31 Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), (распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 г. № 1165-р)

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года

Таблица тематического распределения количества часов

№	Разделы и темы	Рабочая программа по классам				
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Итого:
1	Знания физической культуре	3	3	3	3	12
1.1	Физическая культура	1	1	1	1	4
1.2	Из истории физической культуры	1	1	1	1	4

1.3	Физические упражнения	1	1	1	1	4
2	Способы физкультурной деятельности	3	3	3	3	12
2.1	Самостоятельные занятия	1	1	1	1	4
2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	1	1	1	4
2.3	Самостоятельные игры и развлечения	1	1	1	1	4
3	Физическое совершенствование	93	96	96	96	381
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	2	2	8
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность	<i>91</i>	<i>94</i>	<i>94</i>	<i>94</i>	<i>373</i>
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	27	30	30	30	117
3.2.2	Легкая атлетика	29	29	29	29	116
3.2.3	Подвижные и спортивные игры	35	35	35	35	140
Итого:		99	102	102	102	
405 часов						405 часов

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её 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

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренным Всероссийским

Физкультурно-оздоровительным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

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

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

На материале спортивных игр.

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

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

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

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

Специальная подготовка:

1. Футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников. Финты;

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

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

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

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

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

(Подготовка к выполнению видов испытаний проходит в процессе уроков)

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ.

1 КЛАСС (99 ч)

Темы, входящие в ООП	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся	Основные направления воспитательной деятельности
<p>Знания о физической культуре (3 ч)</p>	<p><i>Физическая культура.</i> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p><i>Из истории физической культуры.</i> История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p><i>Физические упражнения.</i> Инструктаж по ТБ. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p>	<p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом.</p> <p>Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют</p> <p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр</p>	<p>Ценности научного познания, Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>

<p>Способы физкультурной деятельности (3 ч)</p>	<p><i>Самостоятельные занятия.</i> Инструктаж по ТБ. Составление режима дня.</p> <p><i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</i></p> <p>Инструктаж по ТБ. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i></p> <p><i>Самостоятельные игры и развлечения.</i> Инструктаж по ТБ.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках)</p>	<p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p>	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>
<p>Физическое совершенствование (93ч)</p>	<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)</i></p> <p>Инструктаж по ТБ.</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.</p> <p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i></p> <p>Комплексы физических занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i></p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма</p> <p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности.</p> <p>Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления</p>	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>

		<p>мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Анализируют ответы своих сверстников</p>	
	<p align="center">Спортивно- оздоровительная деятельность (91ч)</p> <p><u>Гимнастика с основами акробатики(27 ч)</u> <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Инструктаж по ТБ. Организационные команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Строевые действия в шеренге и колонне. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Выполнение строевых команд. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i> <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Акробатические упражнения. Упоры, седы. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Акробатические упражнения в</p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционально го благополучия</p>

	<p>группировке. Перекаты <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад.</p>		
	<p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Акробатические упражнения. Гимнастический мост. Подготовка к соревновательной деятельности выполнению испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Акробатические комбинации. Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Акробатические комбинации. Переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки и упор присев. <i>Гимнастика с основами</i></p>	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление</p>	

<p><i>акробатики.</i> Акробатические комбинации. Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки и упор присев.</p>	<p>ошибок и соблюдая правила безопасности.</p>	
<p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.</p>	<p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.</p>	
<p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Упражнения на низкой гимнастической перекладине: перемахи.</p>	<p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>	
<p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Гимнастические комбинации.</p>	<p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>	
<p>К/У. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях, из положения сидя</p>	<p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p>	
<p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Гимнастические комбинации. Вис стоя.</p>	<p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p>	
<p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.</p>	<p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>	
<p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.</p>	<p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>	
<p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></p>		

<p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания.</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания.</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют</p>	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, патриотическое воспитание, Ценности научного познания.</p>
<p><u>Легкая атлетика (29 ч)</u></p> <p><i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</i></p> <p><i>Легкая атлетика.</i></p> <p>Инструктаж по ТБ.</p> <p>Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.</p> <p><i>Легкая атлетика.</i></p> <p>Беговые упражнения. Бег прыжками.</p>		

<p><i>Легкая атлетика.</i> Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.</p>	<p>характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>
<p><i>Легкая атлетика.</i> Беговые упражнения. Бег прыжками.</p>	<p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p>
<p><i>Легкая атлетика.</i> Беговые упражнения. Бег с ускорением.</p>	<p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p>
<p><i>Легкая атлетика.</i> Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением движения.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p>
<p><i>Легкая атлетика.</i> Беговые упражнения. Бег из разных исходных положений.</p>	<p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>
<p><i>Легкая атлетика.</i> Беговые упражнения. Челночный бег. К/У Бег 30 м</p>	<p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p>
<p><i>Легкая атлетика.</i> Беговые упражнения. Бег с высокого старта с последующим ускорением. <i>Легкая атлетика.</i> Прыжковые упражнения на одной ноге с продвижением.</p>	<p>Применяют прыжковые упражнения на двух ногах с продвижением.</p>
<p><i>Легкая атлетика.</i> Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах с продвижением.</p>	<p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-</p>
<p><i>Легкая атлетика.</i></p>	<p>развивают скоростно-</p>

<p>Прыжковые упражнения в длину. К/У. Прыжок в длину с места <i>Легкая атлетика.</i></p> <p>Прыжковые упражнения в высоту. <i>Легкая атлетика.</i></p> <p>Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание. <i>Легкая атлетика.</i> Броски мяча разными способами. <i>Легкая атлетика.</i></p> <p>Метание малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). <i>Легкая атлетика.</i></p> <p>Метание малого мяча на дальность. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.</i> <i>Подведение итогов игры</i></p> <p><u>Подвижные и спортивные игры (35 ч)</u> <i>Подвижные и спортивные игры.</i></p> <p>Инструктаж по ТБ.</p> <p>Игровые задания с использованием строевых упражнений. <i>Подвижные и спортивные игры.</i></p>	<p>силовые и координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения. Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Включают беговые,</p>	<p>и</p> <p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, патриотическ</p>
---	--	---

<p>Упражнения на внимание. <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Упражнения на силу и ловкость. К/У. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (д), на высокой перекладине из виса (м) <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Упражнения на координацию. <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Беговые эстафеты с прыжками. <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Метания и броски. <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Упражнения на координацию. К/У Челночный бег 3х10м Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Упражнения на выносливость и быстроту. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и</p>	<p>прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты,</p>	<p>ое воспитание, Ценности научного познания.</p>
--	--	---

<p>обороне" (ГТО) <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Футбол. Остановка мяча. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i> <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Футбол. Ведение мяча. <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры на материале футбола. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Подвижные и спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i></p> <p><i>Подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры на материале баскетбола. К/У. Бег 1000 м (без учета времени) Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй»,</p>	<p>согласованности движений и силы из различных разделов учебника.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7—10 лет</p> <p>Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений. Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок.</p>	
---	--	--

	<p>«Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</p> <p><i>Подвижные и спортивные игры.</i></p> <p>Волейбол. Подбрасывание мяча.</p> <p><i>Подвижные и спортивные игры.</i></p> <p>Подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»</p>		
--	---	--	--

2 КЛАСС (102 ч)

Темы, входящие в ООП	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся	
Знания о физической культуре (3 ч)	<p><i>Физическая культура.</i> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p><i>Из истории физической культуры.</i> История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p><i>Физические упражнения.</i> Инструктаж по ТБ. Физические подготовка и</p>	<p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности.</p> <p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими</p>	<p>Ценности научного познания, Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>

	<p>её связь с развитием основных физических качеств.</p>	<p>упражнениями, закаливающими процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p> <p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом.</p> <p>Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.</p> <p>Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр.</p> <p>Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр</p> <p>Устанавливают связь</p>	
--	--	---	--

		между развитием физических качеств и основных систем организма.	
Способы физкультурной деятельности (3 ч)	<p><i>Самостоятельные занятия.</i> Инструктаж по ТБ. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)</p> <p><i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</i></p> <p>Инструктаж по ТБ.</p> <p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i></p> <p><i>Самостоятельные игры и развлечения.</i> Инструктаж по ТБ. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках)</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i></p>	<p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности.</p> <p>Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками.</p> <p>Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года.</p> <p>Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p>Учатся правильно</p>	<p>Ценности научного познания, Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>

		<p>распределять время и соблюдать режим дня. Анализируют ответы своих сверстников. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>	
<p>Физическое совершенствование (96)</p>	<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)</i></p> <p>Инструктаж по ТБ. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> Комплексы физических занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i></p> <p><i>Спортивно-оздоровительная деятельность (94ч)</i></p> <p><u>Гимнастика с основами акробатики (30 ч)</u> <i>Гимнастика с основами</i></p>	<p>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. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» Устанавливают связь между развитием физических качеств и</p>	<p>Ценности научного познания, Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>

	<p><i>акробатики.</i> Инструктаж по ТБ. Организационные команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Строевые действия в шеренге и колонне.</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Выполнение строевых команд.</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></p> <p>Акробатические упражнения. Упоры, седы.</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></p> <p>Акробатические упражнения в группировке. Перекаты</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></p> <p>Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></p> <p>Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад.</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Гимнастический мост.</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></p> <p>Акробатические комбинации. Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное</p>	<p>работой сердца и кровеносных сосудов. Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p>	<p>Ценности научного познания, Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>
--	---	--	--

	<p>положение. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Акробатические комбинации. Переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки и упор присев. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Акробатические комбинации. Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки и упор присев. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Упражнения на низкой гимнастической перекладине: перемахи. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Гимнастические комбинации. К/У. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Гимнастические комбинации. Вис сзади согнувшись. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития</p>	
--	---	--	--

	<p>физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. <u>Легкая атлетика (29 ч)</u> <i>Легкая атлетика.</i> Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения с</p>	<p>координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>	<p>Ценности научного познания,</p>
--	---	--	------------------------------------

	<p>высоким подниманием бедра. <i>Легкая атлетика.</i> Беговые упражнения. Бег прыжками. <i>Легкая атлетика.</i> Беговые упражнения. Бег с ускорением. К/У Бег 30 м <i>Легкая атлетика.</i> Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением движения. <i>Легкая атлетика.</i> Беговые упражнения. Бег из разных исходных положений. <i>Легкая атлетика.</i> Беговые упражнения. Челночный бег. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) <i>Легкая атлетика.</i> Беговые упражнения. Бег с высокого старта с последующим ускорением. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом</p>	<p>Используют подвижные игры для активного отдыха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника.</p>	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия патриотическое воспитание</p>
--	---	---	--

	<p>«Готов к труду и обороне» (ГТО) <i>Легкая атлетика.</i> Прыжковые упражнения на одной ноге с продвижением. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i> <i>Легкая атлетика.</i> Прыжковые упражнения на двух ногах с продвижением. <i>Легкая атлетика.</i> Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах с продвижением. <i>Легкая атлетика.</i> Прыжковые упражнения в длину. К/У. Прыжок в длину с места <i>Легкая атлетика.</i> Прыжковые упражнения в высоту. <i>Легкая атлетика.</i> Прыжковые упражнения: прыгивание и запрыгивание. <i>Легкая атлетика.</i> Броски мяча разными способами. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i> <i>Легкая атлетика.</i> Метание малого мяча в вертикальную цель. <i>Легкая атлетика.</i> Метание малого мяча на дальность.</p>	<p>Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7—10 лет Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений. Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок. Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>	
--	--	--	--

	<p><u>Подвижные и спортивные игры (35 ч)</u> <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Инструктаж по ТБ. Игровые задания с использованием строевых упражнений. <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Упражнения на внимание. <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Упражнения на силу и ловкость. К/У. Подтягивание на низкой перекладине <i>Подвижные спортивные и игры.</i> Упражнения на координацию <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Беговые эстафеты с прыжками. <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Метания и броски. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i> <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Упражнения на координацию. К/У Челночный бег 3х10м <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Упражнения на выносливость и быстроту. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению</i></p>		<p>Ценности научного познания, Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>
--	---	--	--

	<p><i>режима дня</i> <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Футбол. Ведение мяча. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</i> <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры на материале футбола. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Баскетбол. Ведение мяча. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i> <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры на материале баскетбола. КУ. Бег 1000 м (без учета времени) <i>Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</i> <i>Подвижные и</i></p>		
--	--	--	--

	<p><i>спортивные игры.</i> Волейбол. Подбрасывание мяча. <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры на материале волейбола. <i>Подвижные игры</i> «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».</p>		
--	--	--	--

3 класс (102 ч)

Темы, входящие в ООП	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся	
Знания о физической культуре (3 ч)	<p><i>Физическая культура.</i> Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. <i>Из истории физической культуры.</i> Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p><i>Физические упражнения.</i> Инструктаж по ТБ. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. <i>Игра «Проверь себя» по соблюдению личной гигиены</i></p>	<p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности.</p> <p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния</p>	<p>Ценности научного познания, Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, патриотическое воспитание</p>

		<p>занятий физкультурой на успехи в учёбе</p> <p>Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр.</p> <p>Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p>Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр</p> <p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом.</p> <p>Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.</p>	
Способы физкультурной деятельности	<i>Самостоятельные занятия.</i> Инструктаж по ТБ. Проведение оздоровительных занятий	<p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Характеризуют основные части тела человека,</p>	<p>Ценности научного познания, Физическое</p>

<p>(3ч)</p>	<p>в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки) <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i> <i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</i> <i>Инструктаж по ТБ.</i> Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. <i>Самостоятельные игры и развлечения.</i> <i>Инструктаж по ТБ.</i> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p>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. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.</p>	<p>воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>
<p>Физическое совершенствование (96 ч)</p>	<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)</i></p> <p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i> <i>Инструктаж по ТБ.</i> Комплексы упражнений на развитие физических качеств. <i>Физкультурно-оздоровительная</i></p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Анализируют ответы своих сверстников. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают оценку своим привычкам, связанным с</p>	<p>Ценности научного познания, Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>

	<p><i>деятельность.</i> Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i></p>	<p>режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя» Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года.</p>	
	<p align="center">Спортивно-оздоровительная деятельность(94ч)</p> <p><u>Гимнастика с основами акробатики (30 ч)</u> <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Строевые действия в шеренге и колонне. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Выполнение строевых команд. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Акробатические упражнения. Упоры, седы. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Акробатические упражнения в группировке. Перекаты <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Акробатические упражнения. Стойка на</p>	<p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют</p>	<p>Ценности научного познания, Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия патриотическое воспитание</p>

<p>лопатках. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Акробатические упражнения. Гимнастический мост. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Акробатические комбинации. Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев. кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Упражнения на низкой гимнастической перекладине: перемахи. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Гимнастические</p>	<p>технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Различают строевые команды.</p>	
--	--	--

<p>комбинации. К/У Наклон вперед, не сгибая ног в коленях, из положения сидя.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></p> <p>Гимнастические комбинации. Из виса сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания.</i></p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики.</i></p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Преодоление</p>	<p>Точно выполняют строевые приёмы.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп</p>	
--	--	--

<p>полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания. <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	<p>передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p>	
<p><u>Легкая атлетика (29 ч)</u></p>		
<p><i>Легкая атлетика.</i> Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p>	<p>Ценности научного познания, Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия патриотическое воспитание</p>
<p><i>Легкая атлетика.</i> Беговые упражнения. Бег прыжками. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p>	<p>Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>	
<p><i>Легкая атлетика.</i> Беговые упражнения. Бег с ускорением.</p>		
<p><i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)</i></p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>	
<p><i>Легкая атлетика.</i> Беговые упражнения. Бег с изменяющимся направлением движения. <i>Легкая атлетика.</i></p>	<p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p>	

<p>Беговые упражнения. Бег из разных исходных положений. <i>Легкая атлетика.</i> Беговые упражнения. Челночный бег К/У. Бег 30 м Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) <i>Легкая атлетика.</i> Беговые упражнения. Бег с высокого старта с последующим ускорением. <i>Контрольные упражнения: Бег 1000 м с высокого старта.</i> Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) <i>Легкая атлетика.</i> Прыжковые упражнения на одной ноге с продвижением. <i>Легкая атлетика.</i> Прыжковые упражнения в длину. К/У. Прыжок в</p>	<p>Используют подвижные игры для активного отдыха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют</p>	
--	---	--

<p>длину с места Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) <i>Легкая атлетика.</i> Прыжковые упражнения в высоту. <i>Легкая атлетика.</i> Прыжковые упражнения: прыгивание и запрыгивание. <i>Легкая атлетика.</i> Броски большого мяча на дальность разными способами. <i>Легкая атлетика.</i> Метание малого мяча в вертикальную цель. Легкая атлетика. Метание малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) <u>Подвижные и спортивные игры (35 ч)</u> <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Инструктаж по ТБ. Игровые задания с</p>	<p>подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника. Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7—10 лет Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений. Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок.</p>	<p>Ценности научного познания, Физическое воспитание, формирование</p>
--	--	--

<p>использованием строевых упражнений. <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Упражнения на внимание. <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Упражнения на силу и ловкость. К/У. Подтягивание на низкой перекладине <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Упражнения на координацию. <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Беговые эстафеты с прыжками. <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Метания и броски. <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Упражнения на выносливость и быстроту. К/У Челночный бег 3х10м <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Футбол. Остановка мяча. Ведение мяча. <i>Подвижные</i> и</p>		<p>культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>
---	--	--

спортивные игры.
 Подвижные игры на материале футбола. Подвижные игры «К своим флажкам», «Пятнашки».

Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями

Подвижные и спортивные игры.

Баскетбол. Специальные передвижения без мяча.

Подвижные и спортивные игры.

Баскетбол. Ведение мяча. Броски мяча в корзину.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на материале баскетбола.

К/У. Бег 1000 м (без учета времени)

Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

Подвижные и спортивные игры.

Волейбол. Подача мяча. Прием и передача мяча.

Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».

4 класс (102 ч)

Темы, входящие в ООП	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся	
<p>Знания о физической культуре (3ч)</p>	<p><i>Физическая культура.</i> Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p><i>Из истории физической культуры.</i> Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Игра «Проверь себя»</p> <p><i>Физические упражнения.</i> Инструктаж по ТБ. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i></p>	<p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности.</p> <p>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p> <p>Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p>Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.</p> <p>Определяют цель</p>	<p>Ценности научного познания, Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия патриотическое воспитание</p>

		<p>возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр</p> <p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют</p>	
<p>Способы физкультурной деятельности (Зч)</p>	<p><i>Самостоятельные занятия.</i> Инструктаж по ТБ. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p><i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</i> Измерение частоты сердечных сокращений во</p>	<p>Дают ответы на вопросы к рисункам. 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</p>	<p>Ценности научного познания, Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>

	<p>время выполнения физических упражнений. Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</p> <p><i>Самостоятельные игры и развлечения.</i> Инструктаж по ТБ. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p>укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Анализируют ответы своих сверстников</p> <p>Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового заданий</p>	
<p>Физическое совершенствовании (96ч)</p>	<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч)</i></p> <p>Инструктаж по ТБ. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных</p>	<p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.</p> <p>Выполняют упражнения</p>	<p>Ценности научного познания, Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционально</p>

<p>упражнений. Гимнастика для глаз. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i></p>	<p>на улучшение осанки.</p>	<p>го благополучия</p>
<p align="center">Спортивно-оздоровительная деятельность (94ч)</p>	<p>Анализируют действия своих сверстников. Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.</p>	<p>Ценности</p>
<p><u>Гимнастика с основами акробатики (30ч)</u></p>	<p>Предупреждают</p>	<p>научного познания,</p>
<p>Инструктаж по ТБ. Организационные команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры, седы. Акробатические упражнения в группировке. Перекаты. <i>Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад. Акробатические упражнения. Гимнастический мост. Акробатические комбинации. Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев. Акробатические комбинации. Из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки.</i></p>	<p>появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают</p>	<p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>

	<p><i>Акробатические комбинации.</i> Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы.</p> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> перемахи.</p> <p><i>Гимнастические комбинации.</i> Из виса сзади согнувшись, опускание назад в вис. К/У. Подтягивание на низкой перекладине</p> <p>Подготовка к выполнению испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных «Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом» «Готов к труду и обороне (ГТО)»</p> <p><i>Гимнастические комбинации.</i></p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.</p> <p><i>Гимнастические упражнения</i> прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.</p>	<p>технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Различают строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые приёмы.</p>	
--	--	---	--

	<p><i>Гимнастические упражнения</i> прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания</p> <p><i>Гимнастические упражнения</i> прикладного характера. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания.</p> <p><i>Гимнастические упражнения</i> прикладного характера. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>К/У Наклон вперед, не сгибая ног в коленях, из положения сидя</p> <p><u>Легкая атлетика (29 ч)</u></p> <p><i>Легкая атлетика.</i> Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</i></p> <p><i>Беговые упражнения.</i> Бег прыжками.</p> <p><i>Беговые упражнения.</i> Бег прыжками с ускорением.</p> <p>К/У Бег 30 м</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных «Всероссийским</p>	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p>Ценности научного познания, Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия патриотическое воспитание</p>
--	---	--	--

	<p>физкультурно-спортивным комплексом» «Готов к труду и обороне (ГТО)»</p> <p>Бег с изменяющимся направлением движения. <i>Беговые упражнения.</i> Бег из разных исходных положений. <i>Беговые упражнения.</i> Челночный бег. К/У Челночный бег 3х10м <i>Беговые упражнения.</i> Бег с высокого старта с последующим ускорением. Прыжковые упражнения на одной ноге с продвижением. <i>Прыжковые упражнения</i> на двух ногах с продвижением. <i>Прыжковые упражнения</i> на одной ноге и двух ногах с продвижением. <i>Прыжковые упражнения</i> в длину. К/У. Прыжок в длину с места</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных «Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом» «Готов к труду и обороне (ГТО)»</p> <p>Прыжковые упражнения в высоту.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов</p>	<p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> <p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют</p>	
--	--	--	--

	<p>предусмотренных «Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом» «Готов к труду и обороне (ГТО)»</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> спрыгивание и запрыгивание.</p> <p><i>Броски большого мяча</i> на дальность разными способами.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i></p> <p><i>Метание малого мяча</i> в вертикальную цель.</p> <p>Метание малого мяча на дальность.</p> <p>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных «Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом» «Готов к труду и обороне (ГТО)»</p> <p><u>Подвижные спортивные игры (35 ч)</u></p> <p><i>Подвижные спортивные игры.</i></p> <p>Инструктаж по ТБ.</p> <p>Игровые задания с использованием строевых упражнений.</p> <p><i>Упражнения на внимание.</i></p> <p>Упражнения на силу и ловкость. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p>	<p>физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.</p>	<p>Ценности научного познания, Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</p>
--	---	--	--

<p><i>Упражнения на координацию. Беговые эстафеты прыжками. Метания броски. Упражнения на координацию выносливость. К/У. Бег 1000 м (без учета времени) Упражнения на координацию выносливость. Упражнения на быстроту. Футбол. Удар по неподвижному катящемуся мячу. Футбол. Остановка мяча. Ведение мяча. Подвижные игры на материале футбола. Подвижные игры «К своим флажкам», «Пятнашки». Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Баскетбол. Ведение мяча. Броски мяча в корзину. Подвижные игры на материале баскетбола. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Борьба за мяч», «Мини - баскетбол», «Попади в обруч». Волейбол. подача мяча. Прием и передача мяча. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i></p>	<p><i>на с и на и на Бег на и по и мячу. мяча. на к своим на к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями без мяча. мяча. на. в в мяча. на</i></p>	<p><i>Используют подвижные игры для активного отдыха. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов</i></p>	
---	---	--	--

	<p><i>Подвижные игры</i> на материале волейбола. <i>Подвижные игры</i> «Охотники и утки», «Мини-волейбол».</p>	<p>учебника. Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7—10 лет. Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных упражнений. Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок.</p>	
--	--	---	--

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО
учителей начальной школы

от 27 августа 2021г № 1

Руководитель МО _____ / Е.Ю.Рындина/

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ /С.М.Ляшенко/
28 августа 2021г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729933

Владелец Щербина Татьяна Михайловна

Действителен с 04.06.2024 по 04.06.2025