

Муниципальное образование Белоглинский район, с.Новопавловка,  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №16 имени Ф.Г. Шпака  
Белоглинского района»

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от 31.08.2022 года протокол №1  
Председатель \_\_\_\_\_Хрулева Л.В.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре

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

Количество часов 405

Учителя Бойко Наталья Анатольевна, Игнатенко Светлана Анатольевна,  
Зинченко Зинаида Васильевна

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; основной образовательной программы начального общего образования МБОУСОШ №16.

Программы Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2020 год

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Планируемые результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования .....	4
Личностные результаты .....	4
Метапредметные результаты.....	5
Предметные результаты.....	6
Содержание учебного предмета «Физическая культура» .....	7
1 класс (99 часов).....	10
2 класс (102 часа).....	12
3 класс (102 часа).....	15
4 класс (102 часа).....	16
Тематическое планирование .....	18

## **Пояснительная записка.**

Программа разработана на основе

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;

- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУСОШ №16;

- Программы Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы : предметная линия учебников В. И. Ляха : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2019.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

## **Планируемые результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура» на начальном общего образования на уровне**

### **Личностные результаты**

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.

#### **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.

- **Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметными результатами*** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного

действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- — выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- — выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержание учебного предмета.**

— *Знания о физической культуре.*

— Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.

— 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.

— 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 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.*
  - *Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
  - *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.
  - *Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения 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, 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.
  - *Легкая атлетика.*
  - *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
  - *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;
  - *Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
  - *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
  - *Подвижные и спортивные игры.*
  - *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
  - *На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
  - *На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, 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.
- *Общеразвивающие упражнения*
- Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.
- На материале гимнастики с основами акробатики.
- *Развитие гибкости*: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.
- *Развитие координации*: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.
- *Формирование осанки*: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
- *Развитие силовых способностей*: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы

упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

— На материале легкой атлетики.

— *Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

— *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

— *Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

— *Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

## **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.

**Партнерная разминка.** Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорнодвигательного 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 («эшапе») — 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.

### ***Организующие 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. Осанка. 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 («индю-шонок»); 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»); упражнение 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 «шене». Прыжки по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с 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 двойным махом 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 (вперёд, 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.

#### *Лыжная подготовка*

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение способом «плуг».

#### *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 цели и 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.

#### ***Организуемые 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 физкультминуток, 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; плавание.

Виды спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс. Освоение плавания на дистанцию не менее 25 метров.

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.

#### **4 класс**

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 укрепление 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)

## Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Тема	Предметные результаты	Метапредметные УДД			Личностные
		Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные	
Знания о физической культуре 16 ч					
Физическая культура 5 ч					
<p><u>Понятие о физической культуре.</u></p> <p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p><u>Основные способы передвижения человека.</u></p> <p>Ходьба, бег,</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми</p> <p>Выявлять различия в основных способах</p>	<p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме</p> <p>Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p> <p>Формирование действия</p>	<p>Участвовать в диалоге на уроке</p> <p>Умение слушать и понимать других</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p>	<p><b>1-7</b></p> <p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое,</p>

<p>прыжки, лазанье, перелазанье, как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p><u>Профилактика травматизма</u></p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	<p>передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>	<p>моделирования</p>			<p>интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.</p>
<p>Из истории физической культуры 6 ч</p>					
<p><u>Возникновение первых соревнований.</u></p> <p><u>Зарождение Олимпийских игр.</u></p>	<p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p>	<p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в</p>	<p>Участвовать в диалоге на уроке</p> <p>Умение слушать и понимать</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее</p>	<p>Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей</p>

<p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p><u>Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.</u></p> <p><u>Развитие физической культуры в России в XVII—XIX вв.</u></p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>	<p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p>	<p>устной форме</p> <p>Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p>	<p>других</p>	<p>осуществления.</p> <p>Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.</p>	<p>этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; формирование уважительного отношения к культуре других народов.</p> <p>Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур</p>
<p>Физические упражнения 5 ч</p>					
<p><u>Представление о физических упражнениях.</u></p>	<p>Различать упражнения по</p>	<p>Формирование умений осознанного построения</p>	<p>Участвовать в диалоге на уроке</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и</p>	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и</p>

<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p><u>Представление о физических качествах.</u></p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p><u>Общее представление о физическом развитии.</u></p> <p><u>Общее представление о</u></p>	<p>воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели физического развития.</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки.</p> <p>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений</p>	<p>речевого высказывания в устной форме</p> <p>Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p>	<p>Умение слушать и понимать других</p>	<p>задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>чувств.</p> <p>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).</p>
---	--	---	---	--	--

<p><u>физической подготовке.</u></p> <p>Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</p> <p><u>Что такое физическая нагрузка.</u></p> <p>Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>					
Способы физкультурной деятельности 16 ч					
Самостоятельные занятия 5 ч					
<u>Режим дня и его планирование.</u>	Составлять индивидуальный	Ознакомление с правилами самостоятельного	Формирование умения составления	Овладение способностью принимать и	Овладение начальными навыками

<p><u>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.</u> <u>Физкультминутки, правила их составления и выполнения.</u></p> <p><u>Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.</u></p> <p><u>Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.</u></p> <p><u>Комплексы</u></p>	<p>режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p>Составлять комплексы упражнений для формирования ровной осанки.</p>	<p>отбора упражнений и их объединения в комплексы.</p>	<p>комплексов упражнений.</p>	<p>сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</p>	<p>адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.</p> <p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Формирование эстетических</p>
---	--	--	-------------------------------	---	--

<p><u>упражнений для развития физических качеств</u></p>	<p>Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>				<p>потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).</p>
<p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью 5 ч</p>					
<p><u>Измерение показателей физического развития.</u></p> <p><u>Измерение показателей развития физических качеств.</u></p> <p>Измерение длины и массы тела,</p>	<p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p>Измерять показатели развития физических качеств.</p>	<p>Осознание важности физического развития.</p>	<p>Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..)</p> <p>Формирование навыков контролировать свое физическое</p>	<p>Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</p> <p>Использование знаково-символических средств представления информации для</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга</p>



<p>показателей осанки и физических качеств.</p> <p><u>Измерение частоты сердечных сокращений</u></p> <p>Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических</p>	<p>Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений</p>		<p>состояние.</p>	<p>создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.</p>	<p>здоровья (рост, масса тела и др.)</p>
<p>Самостоятельные игры и развлечения 6 ч</p>					
<p><u>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</u></p> <p>Игры и развлечения в зимнее время года.</p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной</p>	<p>Осмысление правил игры.</p> <p>Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой</p>	<p>Умение объяснять свой выбор и игру.</p> <p>Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе</p>	<p>Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие</p>

<p>Игры и развлечения в летнее время года.</p> <p>Подвижные игры с элементами спортивных игр</p>	<p>деятельности</p>	<p>ситуации.</p> <p>Анализ игровой ситуации.</p>	<p>решения проблемной ситуации в игре.</p> <p>Умение организовать и провести игру.</p>	<p>оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Определение общей цели и путей ее</p>	<p>этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>
--	---------------------	--	--	--	---

				<p>достижения;  умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;  осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	
--	--	--	--	---	--

Физическое совершенствование 373 ч

Гимнастика с основами акробатики - 71 ч

<p><u>Движения и передвижения строем.</u>   Организующие команды и приемы. Строевые</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.   Различать и выполнять строевые</p>	<p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических</p>	<p>Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.   Способы</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной</p>
---	--	--	--	---	--

<p>действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><u>Акробатика.</u></p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации.</p>	<p>команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять</p>	<p>упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</p> <p>Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>	<p>упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибку при выполнении упражнений.</p>	<p>организации рабочего места.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные</p>	<p>физических нагрузок.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и</p>
---	---	---	--	---	--

<p>Например:</p> <p>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;</p> <p>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,</p>	<p>характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических</p>			<p>способы достижения результата.</p> <p>Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.</p>	<p>упорства в достижении поставленной цели.</p>
---	--	--	--	---	---

<p>кувырок вперед.</p> <p><u>Снарядная гимнастика.</u></p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация.</p> <p>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.</p> <p>Опорный прыжок: с</p>	<p>упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических</p>				
--	---	--	--	--	--

<p>разбега</p> <p>через гимнастического козла.</p> <p><u>Прикладная гимнастика</u></p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами</p>	<p>упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной</p>				
---	---	--	--	--	--

	направленности.  Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.				
Легкая атлетика 85 ч + 84 ч (кроссовая подготовка)-169 ч					
<u>Беговая подготовка.</u>  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.	Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  Осваивать технику бега различными способами.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.  Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.  Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных



<p><u>Прыжковая подготовка.</u></p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p> <p><u>Броски большого мяча.</u></p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами</p> <p><u>Метание малого мяча</u></p> <p>Метание: малого</p>	<p>по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении</p>	<p>техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность .</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать</p>	<p>нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в</p>
---	---	--	--	---	--

<p>мяча в вертикальную цель и на дальность</p>	<p>беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по</p>			<p>собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>	<p>достижении поставленной цели.</p>
--	---	--	--	---	--------------------------------------

	<p>взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники</p>				
--	---	--	--	--	--

	<p>безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>				
<p>Подвижные и спортивные игры 74 ч + 59 ч (подвижные игры с элементами баскетбола)-133 ч</p>					

<p><u>Подвижные игры.</u>  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, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий</p>	<p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.   Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.   Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.   Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.   Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность   Умение с</p>	<p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания</p>
--	---	---	---	--	---

<p>координацию.  <u>Спортивные игры.</u>  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.  <u>Общефизическая</u></p>	<p>и двигательных задач.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  Описывать разучиваемые технические действия из</p>		<p>достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>знаний и имеющегося опыта.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать</p>	<p>чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
---	---	--	--	---	---

<p><u>подготовка</u> Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта</p>	<p>спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и</p>			<p>эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>	
---	--	--	--	--	--

	<p>правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.</p>				
--	---	--	--	--	--



СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического объединения  
учителей начальных классов  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022года №\_\_  
\_\_\_\_\_ Зинченко З.В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Черненко Г.В.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022года