1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Личностные результаты отражают сформированность в том числе в части:

1. **Гражданского воспитания:**
* гражданственности как интегративного качества личности, позволяющего человеку осуществлять себя юридически, нравственно и политически дееспособным;
* активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
* культуры межнационального общения; приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
* уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
* правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
* ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
* стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
* правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов;
* опыта участия в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся;
* опыта непосредственного гражданского участия, готовности участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами;
* идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований;
* компетентностей в сфере организаторской деятельности;
* ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера;
* компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала.
1. **Патриотического воспитания и формирования российской идентичности:**
* российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувства ответственности и долга перед Родиной, идентификации себя в качестве гражданина России, субъективной значимости использования русского языка и языков народов России, осознания и ощущения личностной сопричастности судьбе российского народа;
* осознания этнической принадлежности, знания истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
* идентичности с российской многонациональной культурой, сопричастности истории народов и государств, находившихся на территории современной России; интериоризации гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.
* осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
* высоконравственного, творческого, компетентного гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененного в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации;
* патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России, любови к родному краю, родному дому;
* ориентации обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, осознанной выработки собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
* уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества.
1. **Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей:**
* целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* развитого морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора,
* знания основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовности на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве;
* нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, умения справедливо оценивать свои поступки, поступки других людей;
* способности к нравственному самосовершенствованию;
* представлений об основах светской этики,
* знания культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности;
* понимания значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества;
* веротерпимости, уважительного отношения к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию;
* осознания значения семьи в жизни человека и общества, принятия ценности семейной жизни, уважительного и заботливого отношения к членам своей семьи
* осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
* социально-коммуникативных умений и навыков, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания: идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовности к конструированию образа партнера по диалогу, готовности к конструированию образа допустимых способов диалога, готовности к конструированию процесса диалога как сплочение интересов, процедур, готовности и способности к ведению переговоров;
* навыков культурного поведения, социально-общественных качеств, уважения к взрослым, ответственного отношения к выполнению поручений;
* дружеских чувств, коллективных взаимоотношений.
1. **Приобщения детей к культурному наследию (эстетического воспитания):**
* эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера;
* способности понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции;
* основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения;
* эстетического, эмоционально-ценностного видения окружающего мира;
* способности к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры;
* уважения к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека;
* потребности в общении с художественными произведениями;
* активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности;
* чувства красоты, умения видеть, чувствовать, понимать красоту и беречь её.
1. **Популяризации научных знаний среди детей (ценности научного познания):**
* готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
* целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* мировоззренческих представлений, соответствующих современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира;
* представлений об основных закономерностях развития общества, взаимосвязях человека и общества с природной средой, о роли предмета в познании этих закономерностей;
* навыков самостоятельной работы с различными источниками информации и первоначальных умений исследовательской деятельности.
1. **Физического воспитания и формирования культуры здоровья:**
* осознания ценности жизни
* осознания ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознания последствий и неприятия вредных привычек;
* знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.
1. **Трудового воспитания и профессионального самоопределения:**
* готовности и способности осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
* уважительного отношения к труду;
* опыта участия в социально значимом труде;
* коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
* интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учетом личностных интересов и способностей, общественных интересов и потребностей.
1. **Экологического воспитания:**
* основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления;
* ответственного отношения к природе и нравственно-патриотических чувств, опирающихся на исторические и природные корни, проявление заботы об окружающей среде в целом;
* опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях: готовности к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности;
* экологически целесообразного отношенияк природе как источнику жизни на Земле, основе ее существования;
* способности применять знания, получаемые при изучении предмета, для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознания глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством методов предмета;
* экологического мышления, умения руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

**Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

***Выпускник научится:***

* ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
* выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***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;
* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации
1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**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.

**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 выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ***"Готов к труду и обороне" (ГТО).***

***Гимнастика с элементами 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 вперёд 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 вперёд 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 вперёд.

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

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

***Лёгкоатлетические упражнения.***

*Беговые упражнения:* с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорениемv 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 элементами акробатики:* игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкоатлетических упражнений:* 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.

***Кроссовая подготовка.***

Равномерный медленный бег, кросс по слабопересеченной местности, бег с изменением направления движения, скорости, бег в чередовании с ходьбой, смешанные передвижения.

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основное содержание по темам** | **Тема** | **Количество часов** | **Основные виды деятельности обучающихся** | **Основные направления воспитательной деятельности** |
| 1 кл. | 2 кл. | 3 кл. | 4 кл. |
| **Знания о физической культуре**  |  |
|  |  |
| Физическая культура как *система* разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | ***Физическая культура*** | В процессе уроков | **Определять и кратко характеризовать** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.**Выявлять** различие в основных способах передвижения человека.**Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.**Определять** состав спортивной одежды, в зависимости от времени года и погодных условий.  | **1.Гражданского воспитания****2.Патриотического воспитания****3. Духовного и нравственного воспитания****4. эстетического воспитания****5. ценности научного познания****6. Физического воспитания****7. Трудового воспитания 8.Экологического воспитания** |
|  |  |
| История развития физкультуры. Связь физкультуры с трудовой и военной деятельностью Зарождение Олимпийских игр. Особенности физкультуры разных народов. Её связь с природными, географическими. особенностями, традициями и обычаями народа. Зарождение физкультуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII— XIX вв. | ***Из истории физической культуры***  | В процессе уроков | **Пересказывать** тексты из истории физической культуры.**Понимать** и **раскрывать** связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека | **1.Гражданского воспитания****2.Патриотического воспитания****3. Духовного и нравственного воспитания****4. эстетического воспитания****5. ценности научного познания****6. Физического воспитания****7. Трудового воспитания 8.Экологического воспитания** |
|  |  |
| Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гиб­кости и равновесия.Физическая подготовка её связь с развитием основных физических качеств.Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.Представление о физических упражнениях.Представление о физических качествах.Общее представление о физическом развитии.Общее представление о физической подготовке.Что такое физическая нагрузка.Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. | ***Физические упражнения*** | В процессе уроков | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств(сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). **Характеризовать** показатели физического развития.**Характеризовать** показатели физической подготовки.**Выявлять** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. | **4. эстетического воспитания****5. ценности научного познания****7. Трудового воспитания 8.Экологического воспитания** |
| **Способы физкультурной деятельности**  |  |
| Составление режима дня.Комплексы закаливающих процедур.Комплексы упражнееий для формирования правильной осанки.Оздоровительные занятия в режиме дня.Содержание и правила планирования режима дня.Утренняя зарядка, физкультминутки | ***Самостоятельные занятия*** |  |  |  |  |  | **6. Физического воспитания** |
| Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.Измерение показателей физического развития.Измерение показателей развития физических качеств.Измерение частоты сердечных сокращений. | ***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью*** |  |  |  |  | **Измерять** индивидуальные показатели длины и массы тела. **Измерять** показатели физических качеств.**Измерять**  частоту сердечных сокращений. | **6. Физического воспитания** |
| Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).Игры и развлечения в зимнее время года.Игры и развлечения в летнее время года.Подвижные игры с элементами спортивных игр.Народные подвижные игры. | ***Самостоятельные игры и развлечения*** |  |  |  |  | **Общаться** и **взаимодействовать**в игровой деятельности.**Организовывать** и **проводить** подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. | **6. Физического воспитания** |
| **Физическое совершенствование**  |  |
| 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.Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств.Профилактика утомления. | ***Физкультурно-оздоровительная деятельность*** | В процессе уроков | **Осваивать** универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнении в оздоровительных формах занятий.**Моделировать** физические нагрузки для развития основ­ных физических качеств.**Осваивать** универсальные умения контролировать вели­чину нагрузки по частоте сердечных сокращений при вы­полнении упражнений на развитие физических качеств.**Осваивать** навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз | **6. Физического воспитания** |
|  | **1кл** | **2кл** | **3кл** | **4кл** |  |  |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность***  | **66** | **68** | **68** | **102** |  |  |
| ***Организующие команды и приёмы.*** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых ко­манд.*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд 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 вперёд 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 вперёд.*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.*Гимнастические упражнения**прикладного характера.*Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.Снарядовая гимнастика.Прикладная гимнастика | **Гимнастика с элементами акробатики**  | **18** | **18** | **18** | **18** | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений.**Различать** и **выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».**Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений. **Осваивать** технику акробатических упражнении и акробатических комбинаций.**Осваивать** универсальные умения по взаимодействию **в** парах и группах при разучи­вании акробатических упражнений.**Выявлять** характерные ошибки при выполнении ак­робатических упражнений.**Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при вы­полнении упражнений на развитие физических качеств.**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.**Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.**Описывать** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.**Осваивать** технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.**Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнас­тических упражнений.**Выявлять** и **характеризовать** ошибки при выполнении гимнастических упражнений.**Проявлять** качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.**Описывать** технику гимнастических упражнений при­кладной направленности.**Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности. **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. **Выявлять** характерные ошибки при выполнении гим­настических упражнений прикладной направленности. **Проявлять** качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности | **1.Гражданского воспитания****2.Патриотического воспитания****3. Духовного и нравственного воспитания****4. эстетического воспитания** |
| ***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; прыжки со скакалкой.***Броски:*** большого мяча(1кг) на дальность разными способами.***Метание:*** малого мяча в вертикальную цель и на дальностьБеговая подготовкаПрыжковая подготовкаБроски большого мячаМетание малого мяча | **Легкоатлетические упражнения** | **21** | **21** | **21** | **21** | **Описывать** технику бего­вых упражнений.**Выявлять** характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.**Осваивать** технику бега различными способами.**Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.**Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.**Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении бросков большого на­бивного мяча.**Проявлять** качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.**Описывать** технику метания малого мяча.**Осваивать** технику метания малого мяча.**Соблюдать** правила техники безопасности при метании малого мяча.**Проявлять** качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | **2.Патриотического воспитания****3. Духовного и нравственного воспитания****4. эстетического воспитания****6. Физического воспитания** |
| *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метание и броски; 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.Равномерный медленный бег, кросс по слабопересеченной местности, бег с изменением направления движения, скорости, бег в чередовании с ходьбой, смешанные передвижения.***Общеразвивающие упражнения*** из базовых видов спорта.Подвижные игрыСпортивные игрыОбщефизическая подготовка | **Подвижные игры и спортивные игры****Кроссовая подготовка**  | **21****6** | **21****8** | **21****8** | **42****21** | **Осваивать** универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.**Излагать** правила и условия проведения подвижных игр.**Осваивать** двигательныедействия, 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 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 спортивных игр.**Осваивать** технические действия из спортивных игр.**Моделировать** технические действия в игровой деятельности.**Взаимодействовать** в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.**Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.**Выявлять** ошибки при выполнении технических действий из спортивных **игр.****Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.**Осваивать** умения выполнять универсальные физические упражнения.**Развивать** физические качества | **2.Патриотического воспитания****3. Духовного и нравственного воспитания****4. эстетического воспитания****6. Физического воспитания** |

СОГЛАСОВАНО СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического Заместитель директора по УВР

объединения учителей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.А. Латынина

естественных наук 30.08.2021 года

МБОУООШ №9

от 27.08.2021 № 1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Гукасян В.С.

подпись руководителя МО