

Краснодарский край, Северский район, полк городского типа Афипский,
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение лицей поселка
городского типа Афипского муниципального образования Северский район имени
заслуженного учителя РСФСР Вишни Давида Исааковича

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30.08.2021 года протокол № 1
председатель  С.В. Пясть



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования **начальное общее образование 1-4 классы**

Общее количество часов **405**

Учитель **Эльканова Илона Врежевна**

Рабочая программ учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе программ УМК «Начальная школа XXI века» под редакцией Т.В. Петровой, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петрова. М.: Вентана – Граф.2017 год, с учетом требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы начального общего образования, программы формирования универсальных учебный действий.

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету 1 класс

- называть виды физической активности, составляющие содержания урока (бег, ходьба, физические упражнения, игры, эстафеты и т.д.);
- рассказать об особенностях спортивной формы для разных уроков физической культуры;
- объяснить правила подвижных игр и эстафет;
- понимать, для чего нужны нормативы по физической культуре.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- организовывать подвижные игры; собирать спортивную форму для разных занятий физической культурой;
- назвать физические качества и их проявление; соблюдать правила безопасного поведения в зимнее время года.
- перечислять составляющие здорового образа жизни;
- называть основные пункты режима дня и время их осуществления;
- перечислять упражнения для утренней гимнастики, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия и гимнастики для глаз;
- называть виды и условия правильного отдыха и основы безопасности жизнедеятельности.

Обучающиеся получают возможность научиться перечислять и узнавать виды спорта, которыми можно начинать заниматься первоклассникам.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся излагать факты истории физической культуры, её роль и значение в жизнеобеспечении древнего человека.

В результате освоения практического раздела предмета «Физическая культура» обучающиеся научатся:

- выполнять организующие строевые команды, упражнения утренней гимнастики, физкультминуток, упражнения для формирования осанки, различные физические упражнения по заданию учителя;
- выполнять простые акробатические упражнения (стойки, перекаты, группировка) гимнастические упражнения прикладной направленности (лазание по шведской стенке, преодоление полосы препятствий; висы на шведской стенке и пр.);
- выполнять бег с изменением направлений, специальные беговые и прыжковые упражнения;
- выполнять марширование и ходьбу продолжительное время (до 40 минут);
- демонстрировать технику метания теннисного мяча на точность;
- выполнять броски набивных мячей разного веса (до 2 кг.); передвигаться на лыжах ступающим шагом, поворачивать переступанием, спускаться с пологого спуска;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах, соблюдая правила;
- выполнять простые игровые действия из спортивных и подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться: принимать правильную осанку в положении стоя; применять разученные беговые и прыжковые упражнения, а также броски в подвижных играх;

Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» к концу 2-го года обучения.

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся во втором классе научатся: называть основные части урока физической культуры; перечислять элементарные основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям; различать виды эстафет (игровая, спортивная, встречная); называть основные гимнастические снаряды и упражнения; называть спортивный инвентарь; называть физические качества.

Обучающиеся получают возможность научиться: объяснять основы обучения прыжкам в длину, метанию мяча и гимнастическим упражнениям; организовать встречные эстафеты; понимать основы развития выносливости, координационных способностей и гибкости.

В результате изучения теоретического раздела обучающиеся научатся; составлять режим дня для I и II смены обучения; подбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики и укрепления мышц, обеспечивающих правильную осанку; перечислить, называть направленность и выполнять упражнения пальчиковой гимнастики; различать полезные и вредные продукты; осознавать важность питьевого режима.

Обучающиеся получают возможность научиться: сравнивать и различать пищевые продукты по ценности и полезности для организма; называть роль и значение воды и питьевого режима для человека.

В результате изучения теоретического раздела обучающиеся научатся: называть показатели физического развития; измерять и называть индивидуальные показатели физического развития (рост и вес).

В результате изучения теоретического раздела обучающиеся научатся: определять метательные дисциплины легкой атлетики; перечислять основные правила игры в футбол.

Обучающиеся получают возможность научиться: перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься второклассникам; проявлять интерес к занятиям спортом.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся излагать факты истории физической культуры и Олимпийского движения.

В результате освоения практического раздела предмета «Физическая культура» обучающиеся научатся:

- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов на уроке и дома (самостоятельно);
- осознанно выполнять упражнения на развитие физических качеств, упражнения для профилактики плоскостопия и формирования осанки;
- выполнять бег с изменением направлений, частоты и длины шагов, специальные беговые упражнения и прыжки;
- выполнять метания теннисного мяча на дальность;
- выполнять висы и демонстрировать уверенное лазание по шведской стенке;
- называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности;
- выполнять простые технические действия и приемы из спортивных игр;
- играть в футбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающиеся получают возможность

научиться: сохранять

правильную осанку; выполнять эстетически красиво простые гимнастические и акробатические комбинации; управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; играть в пионербол.

Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» к концу 3-го года обучения.

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся в третьем классе научатся: различать и сравнивать различные формы физической культуры, их направленность; раскрывать правила составления комплексов упражнений для разных форм физической культуры; перечислять упражнения для развития равновесия; наблюдать за действиями спортсменов.

Обучающие получат возможность научиться: планировать и организовать использование различных форм занятий физической культурой в режиме дня; разъяснять основы развития быстроты.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся: перечислять правила составления режима дня; составлять комплексы утренней гимнастики; наблюдать и запоминать упражнения, предлагаемые учителем, тренером и другими участниками учебного процесса; разъяснять роль дыхания и называть упражнения для формирования правильного дыхания; перечислять основные принципы закаливания.

Обучающиеся получат возможность научиться: понимать и объяснять механизмы закаливания; организовать самостоятельное закаливание организма; перечислять названия и значение витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека; наблюдать за здоровым образом жизни окружающих людей.

В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся: обосновывать значение дыхания для физкультурной и спортивной деятельности; перечислять упражнения, формирующие правильное дыхание и развивающие дыхательную систему.

Обучающиеся получат возможность научиться проводить наблюдения за собственным дыханием в покое, в быту и во время занятий физической культурой.

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» обучающиеся научатся узнавать спортивные эстафеты в разных видах спорта; перечислять и сравнивать особенности стилей плавания; объяснить роль участников спортивной тренировки; перечислять основные правила и приемы игры в волейбол.

Обучающиеся получат возможность научиться: перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься третьеклассникам; узнавать отличительные черты видов спорта из программы Олимпийских игр.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся: излагать факты истории физической культуры в видах спорта из школьной программы; перечислять символы и атрибуты Олимпийских игр.

Обучающиеся получат возможность научиться узнавать талисманов Олимпийских игр.

В результате освоения практического раздела предмета «Физическая культура» обучающиеся в третьем классе научатся:

- выполнять комплексы общеразвивающих физических упражнений, комплексы упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки;

- выполнять физические упражнения для развития физических качеств: быстроты и силы, координации, гибкости и выносливости;

- выполнять прыжки в длину с места и разбега; передвигаться на лыжах с палками; самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками; играть в пионербол; выполнять акробатические упражнения (стойки, перекуты, висы);

Обучающиеся получат возможность научиться: лазать по канату (3 метра); играть в баскетбол по упрощенным правилам; уверенно передвигаться на коньках по прямой и по повороту; выполнять упражнения дыхательной гимнастики.

Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» к концу 4-го года обучения.

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся в четвертом классе научатся: рассказывать о правилах передачи эстафетной палочки; называть упражнения для освоения уверенного катания на коньках и лыжах; разъяснять роль физической подготовки в армии; понимать основы развития координационных способностей; называть упражнения для развития силы.

Обучающиеся получат возможность научиться самостоятельно организовать развитие силовых и координационных способностей.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся: самостоятельно составлять и проводить утреннюю гимнастику; перечислять и группировать упражнения гимнастики для глаз; понимать основы рационального питания, значение кисломолочных продуктов, супов и каш в повседневном питании.

Обучающиеся получат возможность научиться: вести здоровый образ жизни; способствовать привлечению родителей и товарищей к ведению здорового образа жизни.

В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся: измерять частоту сердечных сокращений в покое и во время физической нагрузки; определить вид травмы и называть приемы первой помощи.

Обучающиеся получат возможность научиться: оценивать интенсивность физической нагрузки по частоте сердечных сокращений и регулировать её; объяснить принципы регулирования индивидуальных показателей физического развития.

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» обучающиеся научатся: описывать особенности легкой атлетики как комплексного вида спорта; перечислить основные правила и приемы игры в баскетбол и городки.

Обучающиеся получат возможность научиться перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься четвероклассникам.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся: излагать факты истории Олимпийских игр Древней Греции.

Обучающиеся получат возможность научиться организовывать со сверстниками игры народов мира.

Выпускник начальной школы научится:

- подсчитывать частоту сердечных сокращений и оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы, перестроения на месте и в движении;
- выполнять акробатические, гимнастические и легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые технические действия из спортивных игр;
- организовывать, проводить и осуществлять судейство в разных подвижных играх.

Выпускник начальной школы получит возможность научиться: сохранять правильную осанку; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.

1.1 Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета. Результаты изучения учебного предмета

Личностными результатами освоения содержания образования в области физической культуры являются:

1. Патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни со временного 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.

2. 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.

3. Духовно-нравственного воспитания: 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.

4. Эстетического воспитания: осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

5. 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;

6. Физического воспитания: способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и

спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

7. Трудового воспитания: освоение обучающимися опыта взаимодействия со сверстниками при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, форм общения и поведения; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

8. 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.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

Предметными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, а её позитивном влиянии на развитие личности, о физической культуре и здоровье, как факторах успешной учебы и социализации;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, показателей физического развития и показателей развития основных двигательных качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости.)

Обоснования выбора содержания части программы:

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, с учетом климатических особенностей нашего региона.

Краснодарский край находится в 4 климатической зоне и является бесснежным районом, поэтому лыжная подготовка заменяется кроссовым бегом. А также в программу включена подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 июня 2015 г. №509.

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел 1. Знания о физической культуре.

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость и ловкость).

Раздел 2. Организация здорового образа жизни.

Правильный режим дня (соблюдение и планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушения зрения.

Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (ЧСС). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушения осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия напряжения с глаз и профилактики нарушения зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Строевые упражнения и строевые приемы.

Легкая атлетика (беговые и прыжковые упражнения, бросание большого и малого мяча, метание).

Гимнастика с основами акробатики (лазание, перелезание, ползание, висы и упоры, акробатические упражнения, снарядная гимнастика, кувырки, перекаты).

Кроссовый бег.

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

Подвижные игры (на свежем воздухе и в помещении), спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

І Ступень

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-

3.	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15

II Ступень

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин,с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Кросс на 2 км по пересеченной местности	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50

3. Тематическое планирование

для 1 класса (Всего 99 ч.)

Тема	Основное содержание по теме	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Личностные результаты
Раздел 1. Знание о физической культуре (4 ч)			
Понятие о физической культуре	Значение понятия «физическая культура»	Объяснять значение понятия «физическая культура»; определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека	1. Патриотическое воспитание 3. Духовно-нравственного воспитания 4. Эстетического
Зарождение и	Физическая культура	Пересказывать тексты о	1. Патриотическое

Тема	Основное содержание по теме	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Личностные результаты
развитие физической культуры	древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима	развитии физической культуры в древнем мире; с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты в древности; описывать способ обучения детей приёмам охоты у древних народов	воспитание 2.Гражданское воспитание 3.Духовно-нравственного воспитания 6.Физического воспитания 8.Экологическое воспитание
Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций	Понимать значение физической подготовки в древних обществах; называть физические качества, необходимые охотнику; понимать важность физического воспитания в детском возрасте; раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека	1.Патриотическое воспитание 2.Гражданское воспитание 3.Духовно-нравственного воспитания 4.Эстетического воспитания 5.Ценности научного познания 7. Трудового воспитания
Внешнее строение тела человека	Части тела человека	Называть части тела человека	6.Физического воспитания
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)			
Правильный режим дня	Планирование режима дня школьника 1 класса. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки	Понимать значение понятия «режим дня»; называть элементы режима дня; понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток; соблюдать правильный режим дня	6.Физического воспитания 7. Трудового воспитания
Здоровое питание	Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания.	Понимать понятия «правильное питание», «режим питания»;	6.Физического воспитания 7. Трудового

Тема	Основное содержание по теме	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Личностные результаты
	Полезные продукты	соблюдать режим питания; различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания	воспитания
Правила личной гигиены	Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур	Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»; знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур	4.Эстетического воспитания 6.Физического воспитания
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)			
Простейшие навыки контроля самочувствия	Оценка самочувствия по субъективным признакам	Определять внешние признаки собственного недомогания	4.Эстетического воспитания 6.Физического воспитания
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)			
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания и т. п.	Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений	6.Физического воспитания
Физические упражнения для физкультурминуток	Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра	Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений	6.Физического воспитания
Упражнения для профилактики нарушений зрения	Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении)	С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения; знать и выполнять основные правила чтения	6.Физического воспитания
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (87 ч)			
Лёгкая атлетика	Бег, прыжки, упражнения с	Знать основные	6.Физического

Тема	Основное содержание по теме	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Личностные результаты
(23ч)	резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча	правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м	воспитания 7. Трудового воспитания
Гимнастика с основами акробатики (23 ч)	Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!»). Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга)	Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию	6.Физического воспитания 7. Трудового воспитания
Кроссовый бег (13ч)	Виды бега делятся на гладкий бег, бег с препятствиями, бег по пересеченной местности (кросс).	Понимать правила техники безопасности при занятиях кроссовым бегом; понимать технику выполнения упражнений.	6.Физического воспитания 7. Трудового воспитания
ГТО (6 ч)	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»	Выполнять испытания (тесты) предусмотренные Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне», в соответствии с возрастной группой	1.Патриотическое воспитание 2.Гражданское воспитание 5.Ценности научного познания 6.Физического воспитания 7. Трудового воспитания

Тема	Основное содержание по теме	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Личностные результаты
Подвижные игры (22 ч)	Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры	Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками	4.Эстетического воспитания 6.Физического воспитания 7. Трудового воспитания

для 2 класса (всего 102 часа)

Тема	Основное содержание по теме	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Личностные результаты
Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)			
Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр	Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион»	Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире	1.Патриотическое воспитание 2.Гражданское воспитание 6.Физического воспитания 8.Экологическое воспитание
Скелет и мышцы человека	Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека	Называть части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека	6.Физического воспитания 7. Трудового воспитания 8.Экологическое воспитание
Осанка человека	Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя	Определять понятие «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя	6.Физического воспитания
Стопа человека	Функции стопы. Понятие «плоскостопие»	Определять понятие «плоскостопие»; описывать причину возникновения	6.Физического воспитания 8.Экологическое воспитание

Тема	Основное содержание по теме	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Личностные результаты
		плоскостопия и влияние заболевания на организм человека	
Одежда для занятий разными физическими упражнениями	Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года	Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений	6. Физического воспитания 8. Экологическое воспитание
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)			
Правильный режим дня	Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня	Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять правильный режим дня; объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека	6. Физического воспитания 8. Экологическое воспитание
Закаливание	Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком)	Называть способы закаливания организма; обосновывать смысл закаливания; описывать простейшие процедуры закаливания	6. Физического воспитания
Профилактика нарушений зрения	Причины утомления глаз и снижения остроты зрения	Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером	6. Физического воспитания 8. Экологическое воспитание
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)			
Оценка правильности осанки	Контроль осанки в положении сидя и стоя	Определять правильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя	6. Физического воспитания 8. Экологическое воспитание
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)			

Тема	Основное содержание по теме	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Личностные результаты
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки	Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики	6.Физического воспитания
Физические упражнения для физкультминуток	Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра	Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня; выполнять упражнения для физкультминутки	6.Физического воспитания
Физические упражнения для расслабления мышц	Расслабление мышц в положении лёжа на спине	Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы; понимать назначение упражнений для расслабления мышц	6.Физического воспитания
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове	Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой	6.Физического воспитания
Физические упражнения для профилактики плоскостопия	Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног. Ходьба босиком по траве и песку	Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики	6.Физического воспитания
Физические упражнения для профилактики нарушений зрения	Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи)	Раскрывать правила гигиены работы за компьютером; выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения	6.Физического воспитания 8.Экологическое воспитание
Комплексы упражнений для развития основных	Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с	Понимать значение понятий «двигательные качества»,	6.Физического воспитания

Тема	Основное содержание по теме	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Личностные результаты
двигательных качеств	разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками)	«выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (90 ч)			
Лёгкая атлетика (23ч)	Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3 × 10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками)	Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега	6. Физического воспитания 7. Трудового воспитания 8. Экологическое воспитание
Гимнастика с основами акробатики (23 ч)	Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На	Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка	6. Физического воспитания 7. Трудового воспитания

Тема	Основное содержание по теме	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Личностные результаты
	<p>первый-второй рассчитайсь!»); повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»); передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед</p>	<p>вперед</p>	
Кроссовый бег (13 ч)	<p>Виды бега делятся на гладкий бег, бег с препятствиями, бег по пересеченной местности (кросс), кроссовый бег с учетом и без учета времени на 1000м.</p>	<p>Выполнять все беговые упражнения, на короткие и длинные дистанции. Уметь правильно играть в игры различным темпом бега. Бегать с максимальной скоростью, и на выносливость. Выполнять встречные эстафеты с максимальной скоростью - 40-60м.</p>	<p>6.Физического воспитания 7. Трудового воспитания</p>
ГТО (6 ч)	<p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»</p>	<p>Выполнять испытания (тесты) предусмотренные Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне», в соответствии с возрастной группой</p>	<p>1.Патриотическое воспитание 2.Гражданское воспитание 4.Эстетического воспитания 6.Физического воспитания</p>
Подвижные и спортивные игры (25 ч)	<p>Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале</p>	<p>Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам.</p>	<p>3.Духовно-нравственного воспитания 6.Физического воспитания 7. Трудового воспитания</p>

Тема	Основное содержание по теме	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Личностные результаты

для 3 класса (всего 102 часа)

Тема	Основное содержание по теме	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Личностные Результаты
Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)			
История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью	Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной деятельностью и спортом	1.Патриотическое воспитание 2.Гражданское воспитание 3.Духовно-нравственного воспитания 5.Ценности научного познания 6.Физического воспитания 7. Трудового воспитания
История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью	Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры	Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века; понимать связь между военной деятельностью и спортом	1.Патриотическое воспитание 2.Гражданское воспитание 3.Духовно-нравственного воспитания 6.Физического воспитания
Физическая культура народов разных стран	Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии	Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока	1.Патриотическое воспитание 2.Гражданское воспитание 5.Ценности научного познания
Обувь и инвентарь для занятий физическими	Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные	Определять состав спортивной одежды в зависимости от	6.Физического воспитания 8.Экологическое

Тема	Основное содержание по теме	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Личностные Результаты
упражнениями	сезоны на открытом воздухе	времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений	воспитание
Основные двигательные качества человека	Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости	Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); описывать способы развития основных двигательных качеств человека	6.Физического воспитания
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)			
Правильное питание	Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов	Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями	6.Физического воспитания 8.Экологическое воспитание
Правила личной гигиены	Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов	Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные	6.Физического воспитания 8.Экологическое воспитание

Тема	Основное содержание по теме	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Личностные Результаты
		гигиенические процедуры	
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)			
Измерение длины и массы тела	Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника	Объяснять значение измерения длины и массы тела; измерять длину и массу тела; наблюдать свои показатели длины и массы тела	6.Физического воспитания
Оценка основных двигательных качеств	Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперед из положения стоя)	Регулярно вести дневник самоконтроля; понимать необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества; наблюдать уровень развития своих двигательных качеств	6.Физического воспитания
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)			
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперед стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. д.)	Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой; выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики	6.Физического воспитания
Физические упражнения для физкультминуток	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях	Выполнять физкультминутки в домашних условиях	6.Физического воспитания
Физические упражнения для	Упражнения у стены при сохранении правильной	Выполнять упражнения для	6.Физического воспитания

Тема	Основное содержание по теме	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Личностные Результаты
профилактики нарушений осанки	осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной)	профилактики нарушений осанки	
Упражнения для профилактики нарушений зрения	Согревание глаз ладонями. Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе	Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения	6.Физического воспитания
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Упражнения для развития силы мышц (прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания мяча на дальность и из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, круговые движения ногами в положении лёжа — «велосипед»), выносливости (пробежка в среднем темпе; бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений), гибкости (наклоны вперёд в положении стоя до касания руками коленей или пола; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; приседание с вытянутыми вперёд руками)	Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	6.Физического воспитания
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)			

Тема	Основное содержание по теме	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Личностные Результаты
Лёгкая атлетика (23ч)	<p>Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»).</p> <p>Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)</p>	<p>Называть основные фазы бега; выполнять высокий и низкий старты; бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; преодолевать дистанцию 1 км на время; прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»; выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель</p>	<p>6. Физического воспитания 7. Трудового воспитания</p>
Гимнастика с основами акробатики (23 ч)	<p>Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости).</p> <p>Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд, стойка на лопатках.</p>	<p>Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения</p>	<p>6. Физического воспитания 7. Трудового воспитания</p>

Тема	Основное содержание по теме	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Личностные Результаты
Кроссовый бег (13 ч)	Бег в равномерном темпе, бег с препятствиями, бег по пересеченной местности (кросс), кроссовый бег с учетом и без учета времени на 1000м, бег в чередовании с ходьбой. Различные виды бега на короткие дистанции.	Выполнять все беговые упражнения, на короткие и длинные дистанции. Бег с максимальной скоростью, и на выносливость. Выполнять встречные эстафеты с максимальной скоростью - 40-60м. Кросс с учетом времени 1000м. Бег по пересеченной местности.	6. Физического воспитания 7. Трудового воспитания
ГТО (6 ч)	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»	Выполнять испытания (тесты) предусмотренные Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне», в соответствии с возрастной группой	1. Патриотическое воспитание 2. Гражданское воспитание 5. Ценности научного познания 6. Физического воспитания
Подвижные и спортивные игры (24 ч)	Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъема стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги)	Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом; освоить элементы игры в футбол; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками	3. Духовно-нравственного воспитания 6. Физического воспитания 7. Трудового воспитания 8. Экологическое воспитание

для 4 класса (всего 102 часа)

Тема	Основное содержание по теме	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Личностные результаты
Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)			
История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны	Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярные виды спорта в современной России	Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны; обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси; объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны; называть самые популярные виды спорта в России	1.Патриотическое воспитание 2.Гражданское воспитание 3.Духовно-нравственного воспитания 5.Ценности научного познания
Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр	Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиции Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр	Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр; объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми; объяснять значение цветов Олимпийских колец; с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.; описывать церемонию открытия Олимпийских игр	1.Патриотическое воспитание 2.Гражданское воспитание 3.Духовно-нравственного воспитания 6.Физического воспитания
Опорно-двигательная система человека	Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей	Называть части скелета человека; определять функции частей скелета и мускулатуры человека	6.Физического воспитания 8.Экологическое воспитание

Тема	Основное содержание по теме	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Личностные результаты
Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	Виды травм. Понятие «разминка»	Различать основные виды травм; освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах	6.Физического воспитания 7. Трудового воспитания
Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания	Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения	Понимать строение дыхательной системы человека; характеризовать процесс дыхания; объяснять функцию дыхательной системы; называть способы тренировки дыхания; понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания	6.Физического воспитания
Способы передвижения человека	Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание как способы передвижения человека	Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание» выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека	6.Физического воспитания
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)			
Массаж	Причины утомления. Понятие о массаже, его функции	Определять понятие «массаж»; объяснять роль массажа; демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания)	6.Физического воспитания 8.Экологическое воспитание
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)			
Измерение сердечного пульса	Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса	Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»; объяснять функции сердца; измерять частоту сердечных сокращений; наблюдать собственную	6.Физического воспитания

Тема	Основное содержание по теме	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Личностные результаты
		ЧСС в состоянии покоя	
Оценка состояния дыхательной системы	Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека. Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений	Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое; оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки	6.Физического воспитания
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)			
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны, стоя на коленях, прогибания назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнение для растягивания мышц	Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики	6.Физического воспитания
Физические упражнения для физкультминуток	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях (повторение материала предыдущего года обучения)	Выполнять физкультминутки в домашних условиях	6.Физического воспитания 7. Трудового воспитания
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону; поочерёдное подтягивание левого и правого колена к груди, глубокие наклоны в стороны с вытянутыми в стороны руками, удержание позы «руки вверх»)	Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки	6.Физического воспитания
Упражнения для профилактики нарушений зрения	Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе.	Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения	6.Физического воспитания 7. Трудового воспитания

Тема	Основное содержание по теме	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Личностные результаты
	Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет		8. Экологическое воспитание
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Упражнения для развития силы мышц (приседания на двух ногах, прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания набивного мяча на дальность из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, бег в максимальном темпе на дистанцию 10–15 м), выносливости (бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперед, правым и левым боком, поворотами вокруг оси; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений, бег по пересечённой местности), гибкости (глубокие наклоны вперед в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо)	Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств; вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств	6. Физического воспитания
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)			

Тема	Основное содержание по теме	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Личностные результаты
Лёгкая атлетика (23ч)	Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10–60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки). Метание малого мяча на дальность с разбега	Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; правильно выполнять технику бега и прыжков; бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; метать малый мяч на дальность и на точность; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»	6. Физического воспитания 7. Трудового воспитания
Гимнастика с основами акробатики (23 ч)	Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса). Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках	Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание	6. Физического воспитания
Кроссовый бег (13 ч)	Бег в равномерном темпе, бег с препятствиями, бег по пересеченной местности (кросс), кроссовый бег с учетом и без учета времени на 1000м, бег в чередовании с ходьбой. Различные виды бега на короткие дистанции.	Выполнять все беговые упражнения, на короткие и длинные дистанции. Бег с максимальной скоростью, и на выносливость. Выполнять встречные эстафеты с максимальной скоростью - 40-100м. Кросс с учетом времени 1000м. Бег по пересеченной местности.	6. Физического воспитания 7. Трудового воспитания

Тема	Основное содержание по теме	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Личностные результаты
ГТО (6 ч)	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»	Выполнять испытания (тесты) предусмотренные Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне», в соответствии с возрастной группой	1.Патриотическое воспитание 2.Гражданское воспитание 5.Ценности научного познания 6.Физического воспитания
Подвижные и спортивные игры (24 ч)	Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками; передача мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками). Подвижные игры с мячом	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в волейбол и баскетбол; выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками	3.Духовно-нравственного воспитания 6.Физического воспитания 7. Трудового воспитания 8.Экологическое воспитание

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 МО учителей ОБЖ,
 физической культуры
 от _____ № _____

СОГЛАСОВАНО
 заместитель директора по УВР
 _____ Г.В.Негай
 « ____ » _____ 2021г.

_____ И.В. Брославец