

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

*по предмету «Физическая культура»*

**уровень общего образования**

*начальное общее образование*

**количество часов – 270**

**срок реализации – 4 года**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования (ФГОС НОО), Федеральной образовательной программы начального общего образования (ФООП НОО) Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учетом Рабочей программы воспитания МБОУ «Гимназия №6» г.Алатырь ЧР и ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся.

### **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Рабочая программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации

активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

#### ***Место учебного предмета «Технология» в учебном плане МБОУ «Гимназия №6» г. Алатырь ЧР***

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 66 часа (2 часа в неделю).

Воспитательный компонент урока с учетом Рабочей программы воспитания МБОУ «Гимназия №6» г.Алатырь ЧР представлен в виде приложения №1.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

#### Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

#### Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

#### Лёгкая атлетика

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

#### Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## 2 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

### *Способы самостоятельной деятельности*

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

##### Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

##### Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

##### Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

## 3 КЛАСС

### ***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

### ***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура.***

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

#### ***Лёгкая атлетика***

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

#### ***Лыжная подготовка***

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

#### ***Плавательная подготовка.***

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

#### ***Подвижные и спортивные игры***

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **4 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

### ***Способы самостоятельной деятельности***

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

##### Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

##### Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

##### Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.



# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ**

### **1 класс**

- В 1-ом классе дети подводятся к пониманию таких важнейших категорий отечественной культуры как СЛОВО, ОБРАЗ, КНИГА.
- Учащиеся получают возможность для:
  - освоения первых социокультурных категорий Мир, Слово, Образ, Книга;
  - развития системы духовно – нравственных ценностей жизни;
  - развития целостного восприятия мира внешнего и мира внутреннего, способности слышать Слово, видеть Образ, создавать Книгу.

### **2 класс**

- Во 2-ом классе происходит знакомство с истоками ближайшей к ребенку социокультурной и духовно-нравственной среды, а также основной деятельности человека: РОДНОЙ ОЧАГ (имя, семья, род, дом, деревня, город), РОДНЫЕ ПРОСТОРЫ (лес, нива и поле, река, море-океан, путь-дорога), ТРУД ЗЕМНОЙ (сев и жатва, братья меньшие, ткачихи-рукодельницы, мастера-

плотники, кузнецы-умельцы, ярмарка), ТРУД ДУШИ (слово, сказка, песня, праздник, книга, икона, храм).

- Учащиеся получают возможность для:
  - • приобщения к истокам родной культуры, к истокам духовных ценностей и образа жизни;
  - • приобщения к целостному взгляду на окружающий мир, выявления истоков мира посредством совместной деятельности;
  - • развития восприятия, мышления, чувствования и духовного опыта, формирование ощущения своего родства с окружающим социокультурным и духовным пространством.

### **3 класс**

- В 3-ем классе акцент переносится на истоки ценностей внутреннего мира человека: ВЕРА (вера, верность, правда, честь), НАДЕЖДА (надежда, согласие, терпение, послушание), ЛЮБОВЬ (любовь, доброта, милосердие, раскаяние). СОФИЯ (ум и разум, знания и мудрость, премудрость).
- Учащиеся получают возможность для:
  - • освоения целостного и системного осознания внутреннего мира человека.
  - • актуализации размышлений об истоках духовности и нравственности через совместную деятельность;
  - • развития этнического самосознания, переживания ощущения социокультурного родства с окружающим миром, уверенности в том, что родство создает условия для самореализации;
  - • освоение первого опыта относительно целостного и системного восприятия внутреннего мира;
  - • размышления об истоках духовности и нравственности в человеке;
  - • ощущения этнического и социокультурного родства с окружающим социумом; уверенности в том, что это родство создает возможность самореализации.

### **4 класс**

- В 4-ом классе осуществляется знакомство с истоками традиций в нашей культуре как важнейшим механизмом сохранения и передачи базовых духовно-нравственных и социокультурных ценностей российской цивилизации: ТРАДИЦИИ ОБРАЗА (первые образы, священные образы, светлые образы), ТРАДИЦИИ СЛОВА (священные слова, сердечные слова, честные слова), ТРАДИЦИИ ДЕЛА (труд, служение, творчество, традиции праведного дела), ТРАДИЦИИ ПРАЗДНИКА (праздники народные, семейные, государственные, церковные).
- Учащиеся получают возможность для:
  - • понимания на новом уровне социокультурных и духовных ценностей;
  - • осмысления жизненной силы традиций в современной действительности, в окружающем мире;
  - • формирования межличностных отношений (ребенок — ребенок, ребенок — учитель, ребенок — родитель);
  - • формирования ценностных отношений (ребенок — культура, ребенок — природа, ребенок — социум).

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закалывающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## 2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## 3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### 4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					



2.1	Гимнастика с основами акробатики	17			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	7			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	14			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	11			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		49			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

**2 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода

					ввода
2.3	Легкая атлетика	9			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	10			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		39			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			

<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.4	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	11			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		<b>45</b>			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	13			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	8			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	12			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		45			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Что такое физическая культура	1				Поле для свободного ввода1
2.	Современные физические упражнения	1				Поле для свободного ввода1
3.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Поле для свободного ввода1
4.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Поле для свободного ввода1
5.	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Поле для свободного ввода1
6.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Поле для свободного ввода1
7.	Правила поведения на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1



8.	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				Поле для свободного ввода1
9.	Исходные положения в физических упражнениях	1				Поле для свободного ввода1
10.	Учимся гимнастическим упражнениям	1				Поле для свободного ввода1
11.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				Поле для свободного ввода1
12.	Акробатические упражнения, основные техники	1				Поле для свободного ввода1
13.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
14.	Способы построения и повороты стоя на месте	1				Поле для свободного ввода1
15.	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				Поле для свободного ввода1
16.	Гимнастические упражнения с мячом	1				Поле для свободного ввода1
17.	Гимнастические упражнения со	1				Поле для

	скакалкой					свободного ввода1
18.	Гимнастические упражнения в прыжках	1				Поле для свободного ввода1
19.	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				Поле для свободного ввода1
20.	Подъем ног из положения лежа на животе	1				Поле для свободного ввода1
21.	Сгибание рук в положении упор лежа	1				Поле для свободного ввода1
22.	Разучивание прыжков в группировке	1				Поле для свободного ввода1
23.	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
24.	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Поле для свободного ввода1
25.	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Поле для свободного ввода1
26.	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного

						ввода1
27.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
28.	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Поле для свободного ввода1
29.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Поле для свободного ввода1
30.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
31.	Чем отличается ходьба от бега	1				Поле для свободного ввода1
32.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода1
33.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Поле для свободного ввода1
34.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Поле для свободного ввода1
35.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Поле для свободного ввода1

36.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				Поле для свободного ввода1
37.	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода1
38.	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
39.	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				Поле для свободного ввода1
40.	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
41.	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
42.	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				Поле для свободного ввода1
43.	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				Поле для свободного ввода1
44.	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода1
45.	Считалки для подвижных игр	1				Поле для

						свободного ввода1
46.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
47.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
48.	Обучение способам организации игровых площадок	1				Поле для свободного ввода1
49.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
50.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода1
51.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Поле для свободного ввода1
52.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Поле для свободного ввода1
53.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Поле для свободного ввода1
54.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Поле для свободного

						ввода1
55.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Поле для свободного ввода1
56.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				Поле для свободного ввода1
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
62.	Освоение правил и техники	1				Поле для

	выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					свободного ввода1
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				Поле для свободного ввода1
2.	Зарождение Олимпийских игр	1				Поле для свободного ввода1
3.	Современные Олимпийские игры	1				Поле для свободного ввода1
4.	Физическое развитие	1				Поле для свободного ввода1
5.	Физические качества	1				Поле для свободного ввода1
6.	Сила как физическое качество	1				Поле для свободного ввода1
7.	Быстрота как физическое качество	1				Поле для свободного ввода1
8.	Выносливость как физическое качество	1				Поле для



						свободного ввода1
9.	Гибкость как физическое качество	1				Поле для свободного ввода1
10.	Развитие координации движений	1				Поле для свободного ввода1
11.	Развитие координации движений	1				Поле для свободного ввода1
12.	Дневник наблюдений по физической культуре	1				Поле для свободного ввода1
13.	Закаливание организма	1				Поле для свободного ввода1
14.	Утренняя зарядка	1				Поле для свободного ввода1
15.	Составление комплекса утренней зарядки	1				Поле для свободного ввода1
16.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				Поле для свободного ввода1
17.	Строевые упражнения и команды	1				Поле для свободного

						ввода1
18.	Прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
19.	Гимнастическая разминка	1				Поле для свободного ввода1
20.	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
21.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
22.	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Поле для свободного ввода1
23.	Танцевальные гимнастические движения	1				Поле для свободного ввода1
24.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				Поле для свободного ввода1
25.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				Поле для свободного ввода1
26.	Спуск с горы в основной стойке	1				Поле для свободного ввода1

27.	Спуск с горы в основной стойке	1				Поле для свободного ввода1
28.	Подъем лесенкой	1				Поле для свободного ввода1
29.	Подъем лесенкой	1				Поле для свободного ввода1
30.	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
31.	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
32.	Торможение лыжными палками	1				Поле для свободного ввода1
33.	Торможение лыжными палками	1				Поле для свободного ввода1
34.	Торможение падением на бок	1				Поле для свободного ввода1
35.	Торможение падением на бок	1				Поле для свободного ввода1
36.	Правила поведения на занятиях лёгкой	1				Поле для

	атлетикой					свободного ввода1
37.	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Поле для свободного ввода1
38.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
39.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
40.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
41.	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				Поле для свободного ввода1
42.	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Поле для свободного ввода1
43.	Сложно координированные беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
44.	Сложно координированные беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
45.	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Поле для свободного

						ввода1
46.	Игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
47.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Поле для свободного ввода1
48.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Поле для свободного ввода1
49.	Прием «волна» в баскетболе	1				Поле для свободного ввода1
50.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Поле для свободного ввода1
51.	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Поле для свободного ввода1
52.	Футбольный бильярд	1				Поле для свободного ввода1
53.	Бросок ногой	1				Поле для свободного ввода1
54.	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Поле для свободного ввода1

55.	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода1
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Поле для свободного ввода1
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1				Поле для свободного ввода1

	гимнастической скамье. Подвижные игры					
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
67.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
68.	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Физическая культура у древних народов	1				Поле для свободного ввода1
2.	История появления современного спорта	1				Поле для свободного ввода1
3.	Виды физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
4.	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				Поле для свободного ввода1
5.	Дозировка физических нагрузок	1				Поле для свободного ввода1
6.	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				Поле для свободного ввода1
7.	Закаливание организма под душем	1				Поле для свободного ввода1
8.	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				Поле для



						свободного ввода1
9.	Строевые команды и упражнения	1				Поле для свободного ввода1
10.	Строевые команды и упражнения	1				Поле для свободного ввода1
11.	Лазанье по канату	1				Поле для свободного ввода1
12.	Лазанье по канату	1				Поле для свободного ввода1
13.	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
14.	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
15.	Передвижения по гимнастической стенке	1				Поле для свободного ввода1
16.	Передвижения по гимнастической стенке	1				Поле для свободного ввода1
17.	Прыжки через скакалку	1				Поле для свободного

						ввода1
18.	Ритмическая гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
19.	Танцевальные упражнения из танца галопа	1				Поле для свободного ввода1
20.	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Поле для свободного ввода1
21.	Прыжок в длину с разбега	1				Поле для свободного ввода1
22.	Прыжок в длину с разбега	1				Поле для свободного ввода1
23.	Броски набивного мяча	1				Поле для свободного ввода1
24.	Броски набивного мяча	1				Поле для свободного ввода1
25.	Челночный бег	1				Поле для свободного ввода1
26.	Челночный бег	1				Поле для свободного ввода1

27.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Поле для свободного ввода1
28.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Поле для свободного ввода1
29.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Поле для свободного ввода1
30.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Поле для свободного ввода1
31.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Поле для свободного ввода1
32.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Поле для свободного ввода1
33.	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				Поле для свободного ввода1
34.	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				Поле для свободного ввода1
35.	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Поле для свободного ввода1
36.	Повороты на лыжах способом	1				Поле для

	переступания в движении					свободного ввода1
37.	Повороты на лыжах способом переступания	1				Поле для свободного ввода1
38.	Повороты на лыжах способом переступания	1				Поле для свободного ввода1
39.	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Поле для свободного ввода1
40.	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Поле для свободного ввода1
41.	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Поле для свободного ввода1
42.	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Поле для свободного ввода1
43.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Поле для свободного ввода1
44.	Спортивная игра баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
45.	Спортивная игра баскетбол	1				Поле для свободного

						ввода1
46.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Поле для свободного ввода1
47.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
48.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
49.	Спортивная игра волейбол	1				Поле для свободного ввода1
50.	Спортивная игра волейбол	1				Поле для свободного ввода1
51.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода1
52.	Спортивная игра футбол	1				Поле для свободного ввода1
53.	Спортивная игра футбол	1				Поле для свободного ввода1
54.	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода1

55.	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода1
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Поле для свободного ввода1
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1				Поле для свободного ввода1

	гимнастической скамье. Подвижные игры					
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
67.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
68.	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Из истории развития физической культуры в России	1				Поле для свободного ввода1
2.	Из истории развития национальных видов спорта	1				Поле для свободного ввода1
3.	Самостоятельная физическая подготовка	1				Поле для свободного ввода1
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				Поле для свободного ввода1
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				Поле для свободного ввода1
6.	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
7.	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
8.	Упражнения для профилактики	1				Поле для



	нарушения осанки и снижения массы тела					свободного ввода1
9.	Закаливание организма	1				Поле для свободного ввода1
10.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
11.	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
12.	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
13.	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Поле для свободного ввода1
14.	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Поле для свободного ввода1
15.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1
16.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1
17.	Обучение опорному прыжку	1				Поле для свободного

						ввода1
18.	Обучение опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1
19.	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода1
20.	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода1
21.	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода1
22.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				Поле для свободного ввода1
23.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				Поле для свободного ввода1
24.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Поле для свободного ввода1
25.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Поле для свободного ввода1
26.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Поле для свободного ввода1

27.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Поле для свободного ввода1
28.	Беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
29.	Беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
30.	Метание малого мяча на дальность	1				Поле для свободного ввода1
31.	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				Поле для свободного ввода1
32.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
33.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
34.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
35.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
36.	Имитационные упражнения в	1				Поле для

	передвижении на лыжах					свободного ввода1
37.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
38.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
39.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
40.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
41.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
42.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
43.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Поле для свободного ввода1
44.	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Поле для свободного ввода1
45.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Поле для свободного

						ввода1
46.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Поле для свободного ввода1
47.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Поле для свободного ввода1
48.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Поле для свободного ввода1
49.	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного ввода1
50.	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного ввода1
51.	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
52.	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
53.	Упражнения из игры футбол	1				Поле для свободного ввода1
54.	Упражнения из игры футбол	1				Поле для свободного ввода1

55.	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				Поле для свободного ввода1
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Поле для свободного ввода1
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1				Поле для свободного ввода1

	гимнастической скамье. Подвижные игры					
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
67.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
68.	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1.**

**ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ УРОКА  
С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ ПО ГОДАМ  
ОБУЧЕНИЯ**

**1 КЛАСС**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема учебного курса «Истоки»/ категории</b>	<b>Воспитательный компонент урока с учетом РПВ</b>
1	1-10 сентября	<b>Солнышко, мама и папа.</b> (Родители.Мама и папа)	Воспитывать у детей любовь к родителям и умение благодарить их.
2	13- 17сентябр я	<b>Поле и лес. Поле и школа.</b> (Мир. Лад. Согласие)	Показать ценность доброго, мудрого Слова. Учить прислушиваться к словам старших.
3	20 - 24сентябр я	<b>Поле и семья. Школа и семья.</b> (Добрый плод)	Подвести детей к мысли, что основа семьи и школы – мир, лад и уважение.
4	27сентября -1 октября	<b>Истоки и школа.</b> (Книга.Школа)	Формировать положительный образ школы, уважение к ее традициям.
5	4-8 октября	<b>Истоковская школа.</b> (Истоки.Родная земля)	Приобщать ребенка к истокам родной культуры, духовных ценностей и образа жизни.
6	11- 15октября	<b>Бесценный дар. (Рождество).</b> (Рождественский дар)	Воспитывать в детях нравственные чувства и желание делать добрые дела.
7	18- 22октября	<b>Истоки и радуга.</b> (Истоки.Радуга)	Формировать у детей представление об истоках через яркий образ радуги.
8	25- 29октября	<b>Сказки А.С. Пушкина.</b> (Мир сказок.Мудрость)	Через сказки А.С. Пушкина формировать у детей представление о добре и любви.
9	8-12 ноября	<b>Родной край.</b> (Родина)	Воспитывать в детях любовь к малой родине через восприятие произведений искусства.
10	15- 19ноября	<b>Святыни России. Щит и герб.</b> (Защитник)	Способствовать формированию уважения к подвигу, к истории Отечества, нравственным ценностям и развитию исторической памяти.
11	22- 26ноября	<b>Святыни России. Флаг.</b> (Флаг)	Воспитывать уважение к главному символу России – флагу. Сохранять и развивать традиции служения Родине.
12	29ноября - 3декабря	<b>Илья Муромец.</b> (Богатырь. Храбрость. Добро)	Воспитывать чувство гордости за богатырскую силу России, уважение к русским воинам, желание им подражать.
13	6-10 декабря	<b>«Вначале было Слово».</b> (Слово.Бесценный дар)	Помочь увидеть и прочувствовать бесценный дар Слова.
14	13- 17декабря	<b>Весна и Слово.</b> (Добродетель)	Подвести детей к пониманию того, что доброе слово пробуждает в душе желание совершать добрые поступки.
15	20- 24декабря	<b>Золотое сердечко.</b> (Пять талантов Золотого сердечка)	Вызвать желание говорить добрые слова и совершать добрые поступки; воспитывать вежливость, внимание, уважение к людям.
16	27- 31декабря	<b>Серебряное копытце.</b> (Добро)	Наполнить социокультурным содержанием слово "добро", воспитывать нравственные качества.
17	17-21 января	<b>Честное слово. Добрыня Никитич.</b> (Подвиг)	Воспитывать в детях гордость за своих предков, дать почувствовать свою причастность к истории нашего великого



			народа.
18	24-28 января	<b>Слово о родителях.</b> (Родительское слово.Благословение)	Показать ценность родительского благословения. Воспитывать уважительное отношение к родительскому слову.
19	31 января - 4 февраля	<b>Русские богатыри.</b> (Подвиг)	Формировать представление о героическом прошлом русского народа, о русских богатырях.
20	7-11 февраля	<b>Алеша Попович.</b> (Богатырская доблесть)	Воспитывать чувство гордости за богатырскую силу России, уважение к русским воинам, желание им подражать.
21	14-18 февраля	<b>Жизни цель.</b> (Жизнь)	Воспитывать в детях целеустремленность через обращение к народной мудрости «Жизнь прожить – не поле перейти».
22	21-25 февраля	<b>Чаша жизни.</b> (Любовь.Добрые дела)	Подвести к пониманию любви как высшей добродетели.
23	28 февраля - 4 марта	<b>Образ родника</b> (Родник).	Помочь осознать детям, что родник является началом жизни. Воспитывать понимание разумного и бережного использования даров природы.
24	7-11 марта	<b>Образ Родины.</b> (Родина.Отечество)	Формировать личностный смысл и понимание значимости образа Отечества для каждого человека.
25	14-18 марта	<b>Образ защитника Отечества.</b> (Благодарный князь Александр Невский)	Воспитывать чувство уважения и благодарности нашим великим предкам. Подвести к пониманию, что Александр Невский является ангелом-хранителем русского народа.
26	21-25 марта	<b>Образ праздника (День Победы).</b> (Великая Победа)	Воспитывать в детях чувство патриотизма и любви к своей Родине через приобщение их к Истокам Великой Победы.
27	4-8 апреля	<b>Образ праздника (День Победы).</b> (Святая память)	Учить обучающихся ценить вклад каждого человека в дело защиты своего Отечества и чтить память наших предков.
28	11-15 апреля	<b>Книга.</b> (Книга - живое существо)	Воспитывать бережные отношения к книге и уважение к людям, создающим книги.
29	18-22 апреля	<b>Книга книг.</b> (Библиотека)	Учить детей ценить книгу как хранилище знаний и мудрости народа.
30	25-29 апреля	<b>Живое слово книги.</b> (Чтение)	Воспитывать любовь к чтению.
31	2-6 мая	<b>Первая книга.</b> (Первая книга)	Подвести детей к мысли о ценности и важности совместных трудов семьи и школы.
32	10-13 мая	<b>Мир книги.</b> (Книга)	Воспитывать любовь к чтению и умению добывать информацию из разных источников.
33-34	16-27 мая	<b>Обобщающий урок «Вот и стали мы на год взрослей».</b>	Подвести к осмыслению плодов труда детей за прошедший учебный год.

## 2 КЛАСС

№ п/п	Дата	Тема учебного курса «Истоки»/ категории	Воспитательный компонент урока с учетом РПВ
1	1-10 сентября	<b>Вводный урок «Истоки».</b> (Истоки, родник)	Приобщать ребенка к истокам родной культуры, духовных ценностей и образа

			жизни.
2	13-17 сентября	<b>Имя.</b> (Имя, смысл имени, именины)	Формировать у детей представление о своих собственных трудах, направленных на присоединение к духовному опыту своего небесного покровителя.
3	20 - 24 сентября	<b>Семья.</b> (Любовь, забота, почитание родителей)	Воспитывать у детей почитание своих родителей.
4	27 сентября - 1 октября	<b>Семья.</b> (Добрая молва о семье)	Учить детей беречь своё и чужое доброе имя.
5	4-8 октября	<b>Род.</b> (Родные, предки, память о роде)	Учить детей беречь честь рода и традиции семьи.
6	11-15 октября	<b>Дом.</b> (Территория семьи, домашний порядок)	Показать ценность уклада, объяснить, что дети должны ответственно относиться к выполнению своих обязанностей дома и в классе.
7	18-22 октября	<b>Дом.</b> (Дом, святыни и реликвии дома)	Приобщить ребёнка к духовным ценностям семьи и плодам совместного труда.
8	25-29 октября	<b>Деревня.</b> (Деревня-кормилица, земледельцы)	Учить добрососедским отношениям в классе и самоанализу в общении с другими.
9	8-12 ноября	<b>Город.</b> (Город-труженик, щит Отечества, милосердие)	Формировать единство в совместной деятельности.
10	15-19 ноября	<b>Обобщающий урок.</b> «Родной очаг»	Формировать умение к рассуждениям о плодах внутренних трудов.
11	22-26 ноября	<b>Нива и поле.</b> (Поле, нива, жатва.)	Показать ценность совместного труда.
12	29 ноября - 3 декабря	<b>Лес.</b> (Лес - зелёный друг, царство природы)	Учить детей любви и бережному отношению к лесу.
13	6-10 декабря	<b>Река.</b> (Жизненный путь)	Раскрыть многостороннее значение рек в природе и жизни человека.
14	13-17 декабря	<b>Море - океан.</b> (Сила, смелость, вера)	Подвести детей к пониманию того, что единение с природой воспитывает в человеке силу и смелость, укрепляет веру.
15	20-24 декабря	<b>Море-океан.</b> (Красота)	Приобщать детей к красоте окружающего мира. Развивать в них чувство прекрасного с помощью образов родной природы.
16	27-31 декабря	<b>Путь-дорога.</b> (Дорога жизни)	Формировать понимание о важности добрых дел на жизненном пути.
17	17-21 января	<b>Путь-дорога.</b> (Гостеприимство)	Присоединение детей к опыту предков в традиции гостеприимства.
18	24-28 января	Обобщение по теме « <b>Родные просторы.</b> » (Малая родина)	Сформировать у детей представление о том, что родные просторы значимы для каждого русского человека.
19	31 января - 4 февраля	<b>Сев и жатва.</b> (Труд)	Воспитывать в детях уважение к труду хлебороба через обращение к народной мудрости «Летний день год кормит».
20	7-11 февраля	<b>Братья меньшие.</b> (Забота)	Воспитывать заботливое отношение и любовь к домашним животным.
21	14-18 февраля	<b>Ткачихи-рукодельницы.</b> (Терпение, сноровка)	Помочь осмыслению детьми ценности ручного труда через воспитание трудолюбия, добросовестности, терпения.
22	21-25 февраля	<b>Ткачихи-рукодельницы.</b> (Женский труд.)	Показать значимость женского труда и уважение к нему.

23	28 февраля - 4 марта	<b>Мастера-плотники.</b> (Добросовестность, рассудительность, мастерство)	Формировать навыки уважительного отношения к людям труда. Мотивировать детей на выполнение любого дела качественно и добросовестно
24	7-11 марта	<b>Кузнецы-умельцы.</b> (сила, ловкость)	Вызвать гордость за трудовые успехи своих предков. Показать значимость силы и ловкости в любом труде.
25	14-18 марта	<b>Ярмарка.</b> (Щедрость)	Присоединить детей к образу русского человека: с широтой души, щедростью, удалью и приобщить к радости совместной деятельности.
26	21-25 марта	<b>Обобщение по теме «Труд земной».</b> (Труд, добродетель)	Подвести детей к пониманию, что труд является главной добродетелью и преобразует человека.
27	4-8 апреля	<b>Слово.</b> (Слово)	Воспитывать ответственное и вдумчивое отношение к произносимым словам.
28	11-15 апреля	<b>Сказка.</b> (Добро, житейская мудрость)	Учить ребят житейской мудрости, основываясь на народных сказках, где всегда побеждает добро.
29	18-22 апреля	<b>Песня.</b> (Чувство)	Воспитывать чувства на добрых, красивых образах.
30	25-29 апреля	<b>Праздник.</b> (Радость)	Подвести детей к пониманию, что праздник – это не праздность, а когда душа трудится в радости.
31	2-6 мая	<b>Книга.</b> (Знание)	Формировать восприятие книги как духовного хлеба.
32	10-13 мая	<b>Икона.</b> (Образ)	Воспитывать почитание святых и учить обретать внутреннее равновесие.
33	16-20 мая	<b>Храм.</b> (Храм)	Развивать мотивацию на сотрудничество и получение значимых совместных социокультурных результатов, позитивного опыта бесконфликтного взаимодействия.
34	23-27 мая	<b>Обобщение «Мир, в котором мы живем»</b> (Мир, плоды трудов)	Подвести детей к осмыслению внутренних плодов труда за прошедший учебный год и направить их на дальнейший путь познания вечных человеческих ценностей.

### 3 КЛАСС

№ п/п	Дата	Тема учебного курса «Истоки»/ категории	Воспитательный компонент урока с учетом РПВ
1	1-10 сентября	<b>Вводный урок «Истоки».</b> (Вера, Надежда, Любовь, София)	Воспитывать бережное отношение к понятиям Вера, Надежда, Любовь, София.
2	13-17 сентября	<b>Чему доверяет сердце.</b> (Вера, доверие, уверенность)	Развивать у детей доверие добру и понимание того, что ум должен трудиться в согласии с добрым сердцем.
3	20 - 24 сентября	<b>Во что верует душа.</b> (Правила нравственности)	Объяснить детям правила нравственности и учить применять их в согласии с совестью.
4	27 сентября - 1 октября	<b>Верность – знак веры.</b> (Верность Отечеству)	Формировать образ исторической памяти и верности Отечеству. «Где вера, там и сила, а где неверие, там и немощ».
5	4-8 октября	<b>Верность в слове и деле.</b> (Верность дружбе)	Подвести детей к мысли, что верность не знает мелочей, учить детей держать своё слово: « Кто верен в малом, тот не предаст и в большом».
6	11-15 октября	<b>Правда.</b> (Жить по правде)	Мотивировать детей говорить правду и жить по правде.
7	18-	<b>Где живет правда.</b>	Показать ценность праведного труда,

	22октября	(Праведный труд)	построенного на правде и в согласии с совестью.
8	25-29октября	<b>Честь.</b> (Честь, честность, правдивость)	Помочь детям распознать в себе качества, которые помогут им вырасти достойными людьми и сохранить своё доброе имя.
9	8-12 ноября	<b>Светлая душа подвигом жива.</b> (Честь по заслугам)	Учить детей следовать мудрому правилу наших предков «Береги честь смолоду».
10	15-19ноября	<b>Обобщение к разделу «Вера».</b> (Благодарная память)	Развивать в детях чувство благодарности к людям, прославившим нашу Родину.
11	22-26ноября	<b>Надежда.</b> (Надежда, сила воли)	Воспитывать чувство ответственности перед родными и близкими и убеждать, что надежду укрепляет терпение и силу воли.
12	29ноября - 3декабря	<b>Надежда.</b> (Тщетная надежда)	Учить детей творить добрые дела, преодолевать трудности и не падать духом.
13	6-10 декабря	<b>Согласие.</b> (Согласие, единодушие, единомыслие)	Дать понять детям, что согласие важно в любом общем деле.
14	13-17декабря	<b>Согласие и красота.</b> (Согласие, красота)	Воспитывать уважение к духовной красоте наших предков.
15	20-24декабря	<b>Терпение и умение.</b> (Терпение)	Воспитывать терпение, необходимое качество в учёбе, в семье, в жизни, среди окружающих тебя людей. «Без терпения нет умения».
16	27-31декабря	<b>Терпение и спасение.</b> (Опыт терпения)	Учить приобретать опыт терпения. Жить без раздражения, озлобленности, сохраняя доброжелательность.
17	17-21 января	<b>Послушание.</b> (Послушание, жизненный опыт)	Учить детей навыкам послушания, доверяя опыту послушания наших предков.
18	24-28января	<b>Послушание совести и закону.</b> (Совесть)	Учить детей жить в ладу с совестью и быть послушным общественным правилам и законам.
19	31января 4 февраля	<b>Обобщение по разделу Надежда».</b> (Надежда)	Помочь детям определить для чего нам всем нужна надежда через обращение к мудрости «Надежда умирает последней».
20	7-11 февраля	<b>Любовь к ближнему.</b> (Любовь к ближнему, труд души)	Довести до сердца детей, что любовь требует труда души. Надо любить ближних и словом, и делом, и в мыслях, и в поступках.
21	14-18февраля	<b>Любовь.</b> (Семейная любовь, единство, дружба)	Показать ценность семейной любви. Подвести к пониманию того, что любовь – это созидательный труд души и тела. Дорожить настоящей дружбой.
22	21-25февраля	<b>Милосердие в деле.</b> (Милосердие, сострадание, благотворительность)	Присоединить учащихся к пониманию категорий милосердие и сострадание. Воспитывать в них эти качества.
23	28февраля 4 марта	<b>Милосердие в слове.</b> (Утешение, сочувствие)	Учить обращаться в жизни к словам утешения и сочувствия.
24	7-11марта	<b>Доброта.</b> (Доброта истинная и ложная)	Учить детей определять и ощущать доброту в словах и делах.
25	14-18марта	<b>Доброта – образ любви.</b> (Добрые дела, доброжелательность)	Учить не лениться душой и помнить, что жизнь дана на добрые дела.
26	21-25марта	<b>Раскаяние.</b> (Прощение, раскаяние)	Направлять ребят к осознанию своей вины, к умению прощать и просить прощение.
27	4-8 апреля	<b>Покаяние и любовь.</b> (Покаяние, любовь)	Вывести учащихся на понимание категории покаяние и мотивировать на исправление своих ошибок.

28	11-15 апреля	<b>Повторение к разделу «Любовь».</b> (Добродетель)	Учить ребят дарить любовь в повседневной жизни.
29	18-22 апреля	<b>Ум да разум.</b> (Ум, разум)	Показать детям, что учёба – это напряженная работа ума, что ум да разум - это бесценные сокровища человека.
30	25-29 апреля	<b>Святые Кирилл и Мефодий.</b> (Мудрость)	Учить сохранять в памяти опыт наших предков и осознавать важность передачи знаний из поколения в поколение.
31	2-6 мая	<b>Истина.</b> (Истина)	Научить ребят определять и отделять истинный образ и слово от ложного образа, слова.
32	10-13 мая	<b>Истина в образе и деле.</b> (Истовый труд)	Показать примеры выполнения труда истово. Учить детей выполнять свои дела искренне и тщательно
33	16-20 мая	<b>Знания и мудрость.</b> (Знания, мудрость)	Помочь осознать, что знания – это плоды учения, что мудрость народа хранится в пословицах и поговорках.
34	23-27 мая	<b>Обобщение к разделу «София».</b>	Подвести детей к осмыслению плодов труда за прошедший учебный год и помочь определить, что помогает нам идти по дороге Веры, Надежды и Любви.

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Дата	Тема учебного курса «Истоки»/ категории	Воспитательный компонент урока с учетом РПВ
1	1-10 сентября	<b>«Что такое традиции?»</b> (Традиции)	Воспитывать уважение к отечественным традициям и бережное их хранение.
2	13-17 сентября	<b>Первые образы. ОТЕЦ.</b> (Отец - глава семьи и родоначальник)	Формировать положительный образ отца, берущего на себя ответственность за всю семью.
3	20 - 24 сентября	<b>Первые образы. МАТЬ.</b> (Мать - хранительница очага)	Помочь осознать ценность традиции любви и почитания и матери. Показать роль матери в семье.
4	27 сентября - 1 октября	<b>Первые образы. РОДИТЕЛИ.</b> (Уважение, послушание)	Присоединение к ценностям семьи, в основе которых лежат уважение, послушание и трудолюбие.
5	4-8 октября	<b>Первые образы. ОТЕЧЕСТВО.</b> (Отечество, малая Родина)	Приобщить детей к величию и красоте Отечества. Подвести к пониманию того, что защита Отечества – дело каждого.
6	11-15 октября	<b>Первые образы МИР.</b> (Мир, сообщества)	Помочь осознать свой класс как сообщество, которое в традиции мира должно жить в согласии, взаимопомощи и единомыслии.
7	18-22 октября	<b>Священные образы. СПАСИТЕЛЬ.</b> (Спаситель)	Воспитывать почитание святынь.
8	25-29 октября	<b>Священные образы. ПРЕСВЯТАЯ БОГОРОДИЦА.</b> (Богородица)	Учить проявлять чувство благоговения перед святынями и положительные эмоции: жизнерадостность, открытость и доверие миру и людям.
9	8-12 ноября	<b>Священные образы. АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ.</b> (Ангел – хранитель)	Учить давать нравственную оценку своим и чужим поступкам.
10	15-19 ноября	<b>Светлые образы. СВЕТ И ПРОСВЕТИТЕЛИ.</b> (Просвещённые люди, путь праведности)	Воспитывать в детях понимание того, что просвещённые люди используют знания на благо себе и на благо окружающих. Двигаясь к праведности от зла к добру.

11	22-26ноября	<b>Светлые образы. ОБРАЗЫ-ЗНАКИ.</b> (Крест)	Помочь детям понять символический смысл традиционных образов-знаков, которые помогают сберечь память о вечных ценностях духовной жизни.
12	29ноября - 3декабря	<b>Священные слова. ЗАПОВЕДИ И ЗАВЕТЫ.</b> (Заповеди, заветы)	Присоединять к нравственному наследию нашего народа и учить следовать им в жизни.
13	6-10 декабря	<b>Священные слова. РОДИТЕЛЬСКОЕ БЛАГОСЛОВЕНИЕ.</b> (Родительское благословение)	Показать ценность родительского благословения. Воспитывать уважительное отношение к родительскому слову.
14	13-17декабря	<b>Священные слова. СЕРДЦЕ СЕРДЦУ ВЕСТЬ ПОДАЁТ.</b> (Добро, любовь, совесть)	Учить детей вовремя произносить добрые сердечные слова приветствия, поздравления, благодарности, прощения.
15	20-24декабря	<b>Честные слова. ПРАВИЛА ЧЕСТНОГО СЛОВА.</b> (Честное слово)	Учить применять правила честного слова в повседневной жизни.
16	27-31декабря	<b>Честные слова. ПРАВИЛА ЧЕСТНОГО СЛОВА.</b> (Договор, уговор, обет)	Формировать потребность к умению договариваться, держать данное тобой слово.
17	17-21 января	<b>Обобщающий урок по теме «Традиции слова»</b> (Слово)	Помочь учащимся осознать, что слово – это сокровище, его надо беречь, распоряжаться словом очень бережно.
18	24-28января	<b>Труд. Земледельцы.</b> (Труд земной)	Показать ценность добросовестного отношения к земному труду через обращение к опыту предков, следуя мудрости «Как отцы и деды, так и мы».
19	31января - 4 февраля	<b>Труд. Ремесленники.</b> (Добросовестность, мастерство)	Мотивировать детей к добросовестному труду, опираясь на народную мудрость «Люби дело – мастером будешь».
20	7-11 февраля	<b>Труд. Купцы и предприниматели.</b> (Деловые люди, благотворительность)	Воспитывать чувство гордости к землякам на их примере служения Отечеству, верности слову и делу.
21	14-18февраля	<b>Служение. Воинство.</b> (Защита Отечества – священный долг)	Воспитывать в детях чувство патриотизма через размышление о воинском служении как священной обязанности.
22	21-25февраля	<b>Служение. Священство.</b> (Духовное служение.Подвижники)	Присоединить детей к традициям духовного служения и показать, что в защите нуждается не только родная земля, но и человеческая душа.
23	28февраля - 4 марта	<b>Суд и управление.</b> (Власть, управление)	Приобщить к пониманию, что в любом правителе ценятся самые главные человеческие качества: добросовестность, рассудительность, строгость в сочетании с любовью. Воспитывать послушание.
24	7-11марта	<b>Творчество.</b> (Трудолюбие, талант)	Мотивировать детей на развитие своего таланта и использование его во благо людей и своего Отечества.
25	14-18марта	<b>Творчество. Искусники.</b> (Искусники)	Формировать тягу к прекрасному через восприятие произведений искусства.
26	21-25марта	<b>Творчество. Книжники.</b> (Книжники, знания, наука)	Прививать тягу к знаниям через различные источники.
27	4-8 апреля	<b>Традиции праведного дела. Обобщение.</b> (Праведное дело)	Приобщить к традиции праведного дела через обращение к творчеству талантливых людей нашего края.
28	11-15апреля	<b>Гулять всем миром.</b> (Праздник, радость)	Подвести детей к пониманию, что праздник – это не праздность, а труд души в радости. Праздники сближают людей.

29	18-22апреля	<b>Радоваться всей семьёй.</b> (Семейные праздники)	Показать ценность традиций семейных праздников, которые укрепляют сердечные взаимоотношения и духовное единение близких людей.
30	25-29апреля	<b>Помнить всем Отечеством.</b> (Государственные праздники)	Воспитывать в детях уважение к гражданским традиционным праздникам и желание участвовать в них.
31	2-6 мая	<b>Молиться всей церковью.</b> (Православные праздники)	Приобщить к традициям народных праздников, которые помогают хранить в душе веру и надежду. Учиться любви и мудрости.
32	10-13мая	<b>Молиться всей церковью.</b> (Православные праздники)	Развивать у детей интерес и уважение к традициям религиозных праздников, почитаемых в их семьях.
33	16-20мая	<b>Потрудиться душой</b> (обобщение)	Помочь осознать, что праздники требуют к себе уважения, к ним принято тщательно готовиться, а для этого нужно потрудиться душой.
34	23-27мая	<b>Традиции моего Отечества.</b>	Воспитывать чувство сопричастности к жизни своего народа и желание помнить и сохранять традиции своего Отечества.