

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

**Личностными** результатамиосвоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатамиосвоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* доносить информацию в доступной, эмоциональнояркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными** результатамиосвоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры с элементами соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
* формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

***1 класс***

В результате изучения теоретического раздела **«Физическая культура**» учащиеся научатся:

- 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 игры и эстафет;

- называть условия для передвижения на коньках и лыжах;

понимать, для чего нужны нормативы по физической культуре.

*Учащиеся получат 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.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся:

- 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.

*Учащиеся получат возможность научиться*: организовать здоровый образ жизни (режим дня, рациональное питание и здоровый сон, достаточную двигательную активность); правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, гимнастику для глаз; называть и использовать правильный отдых и основы безопасности жизнедеятельности.

В результате изучения теоретического раздела **«Основы анатомии человека»** учащиеся научатся называть основные системы жизнеобеспечения человека, части тела, состав скелета человека.

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» обучающиеся в первом классе научатся узнавать и определять название спортивных игр.

*Учащиеся получат 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.

*Учащийся получит возможность научиться*: принимать правильную осанку в положении стоя; применять разученные беговые и прыжковые упражнения, а также броски в подвижных играх; передвигаться на лыжах скользящим шагом; проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

***2 класс***

**Раздел «Знания о физической культуре»**

Второклассник начнёт:

* **понимать**, что физическая культура – это система укрепления здоровья человека;
* **определять** жизненно важные способы передвижения человека (ходьбу, бег, прыжки, лазание);
* **организовывать** места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), **соблюдать** правила поведения на уроке физической культуры и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Второклассник получит возможность научиться:

* подбирать форму одежды, обувь и инвентарь для занятий физической культурой;
* соблюдать правила поведения на уроке физической культуры;
* определять важность развития основных физических качеств в истории развития человечества;
* ориентироваться в понятиях «физические упражнения», «основные физические качества: быстрота, ловкость, гибкость, равновесие, координация, сила и выносливость».

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

Второклассник начнёт:

* **составлять** режим дня;
* **выполнять** простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования основных физических качеств, правильной осанки и развития мышц туловища;
* **составлять** и выполнять комплексы упражнений для проведения оздоровительных мероприятий в режиме дня (утренней зарядки, физкультпауз и физкультминуток) в соответствии с изученными правилами;
* **составлять** сравнительные таблицы с основными физиологическими показателями (роста и массы тела, объёма груди, окружности головы и др.);
* **организовывать и проводить** подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и на спортивных площадках), **соблюдать** правила в играх.

Второклассник получит возможность научиться:

* выполнять простейшие приемы закаливающих процедур;
* вести дневник по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* организовывать и проводить подвижные игры на свежем воздухе с соблюдением правил в игре;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

Второклассник в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности начнёт:

* **выполнять** комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), комплекс дыхательных упражнений;
* **оценивать** величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* **выполнять** тестовые упражнения для оценки динамики ин­дивидуального развития основных физических качеств;
* **выполнять** организующие строевые команды и приемы;
* **выполнять** акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* **выполнять** гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладине, гимнастическом бревне);
* **выполнять** легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* **выполнять** передвижение на лыжах разными способами, повороты, пуски, подъёмы, торможение;
* **выполнять** игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Второклассник получит возможность научиться:

* сохранять правильную осанку;
* выполнять эстетично, красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* выполнять передвижения на лыжах;
* организовывать и проводить соревновательные мероприятия.

***3 класс***

**Раздел «Знания о физической культуре»**

Третьеклассник начнёт:

* **понимать** значение самоконтроля во время занятий физической культурой;
* **понимать** значение туризма для укрепления здоровья и проведения досуга;
* **узнавать** об оказании первой помощи при травмах и ушибах;
* **узнавать** о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймет необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур;
* **узнавать** об истории спорта и физической культуры через историю семьи;
* **узнавать** о влиянии физической нагрузки на организм человека;
* **узнавать** о физической подготовке и её связи с развитием основных физических качеств.

Третьеклассник получит возможность научиться:

* следить за своим организмом во время занятий физической культурой через самоконтроль;
* приобретать туристические навыки на прогулках и в походах;
* оказывать первую помощь при травмах;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* понимать историческое развитие спорта и физической культуры через историю семьи;
* выявлять связь занятий физической подготовкой с развитием основных физических качеств;
* характеризовать роль и значение физической нагрузки на организм человека.

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

Третьеклассник начнёт:

* **составлять** режим дня;
* **составлять и выполнять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* **выполнять** простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
* **организовывать и проводить** подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* **измерять** показатели физического развития (рост, вес, объём груди, окружность головы) и физической подготовленности (силу, быстроту, выносливость, гибкость), **вести** систематические наблюдения за их динамикой и **составлять** сравнительную таблицу (1–2–3-й классы).

Третьеклассник получит возможность научиться:

* выполнять простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

Третьеклассник в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности начнёт:

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

Третьеклассник получит возможность научиться:

* сохранять правильную осанку;
* выполнять эстетично, красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
* выполнять передвижения на лыжах;
* организовывать и проводить соревновательные мероприятия.

***4 класс***

**Раздел «Знания о физической культуре»**

Четвероклассник начнёт:

* **понимать** значение самоконтроля во время занятий физической культурой;
* **понимать** значение туризма для укрепления здоровья и проведения досуга;
* **узнавать** об оказании первой помощи при травмах и ушибах;
* **узнавать** о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур;
* **узнавать** об истории спорта и физической культуры через историю семьи;
* **узнавать** о влиянии физической нагрузки на организм человека;
* **узнавать** о физической подготовке и её связи с развитием основных физических качеств.

Четвероклассник получит возможность научиться:

* следить за своим организмом во время занятий физической культурой через самоконтроль;
* приобретать туристические навыки на прогулках и походах;
* оказывать первую помощь при травмах;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* понимать историческое развитие спорта и физической культуры через историю семьи;
* выявлять связь занятий физической подготовкой с развитием основных физических качеств;
* характеризовать роль и значение физической нагрузки на организм человека.

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

Четвероклассник начнёт:

* **составлять** режим дня;
* **составлять и выполнять** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* **выполнять** простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
* **организовывать и проводить** подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* **измерять** показатели физического развития (рост, вес, объём груди, окружность головы) и физической подготовленности (силу, быстроту, выносливость, гибкость), **вести** систематические наблюдения за их динамикой и составлять сравнительную таблицу (1–2–3–4-е классы).

Четвероклассник получит возможность научиться:

* выполнять простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

Четвероклассник в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности начнёт:

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

Четвероклассник получит возможность научиться:

* сохранять правильную осанку;
* выполнять эстетично, красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
* выполнять передвижения на лыжах;
* организовывать и проводить соревновательные мероприятия.

2. Содержание учебного предмета

**1 КЛАСС**

Знания о физической культуре (1 час)

      Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности (2 часа)

      Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование (61 час)

*Гимнастика с основами акробатики (13 часов)*

      Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.  
      Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

      Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

*Легкая атлетика (19 часов)*

      Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

      Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

      Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

      Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

*Лыжные гонки (15часов)*

      Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

      Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

      Повороты переступанием на месте.

      Спуски в основной стойке.

      Подъемы ступающим и скользящим шагом.

      Торможение падением.

*Подвижные и спортивные игры (14часов)*

      На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

      На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».  
      На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».  
      На материале раздела «Спортивные игры»:

      Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».  
      Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

      Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**2 КЛАСС**

Знания о физической культуре (1 час)

      Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности (2 часа)

      Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование (65 часов)

*Гимнастика с основами акробатики (10часов)*

      Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

      Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

      Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

*Легкая атлетика (22 часа)*

      Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

      Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

      Метание малого мяча на дальность из-за головы.

      Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

*Лыжные гонки (16 часов)*

      Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

      Спуски в основной стойке.

      Подъем «лесенкой».

      Торможение «плугом».

*Подвижные и спортивные игры (17 часов)*

      На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

      На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

      На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).  
      На материале раздела «Спортивные игры»:

      Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».  
      Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

      Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

      Общеразвивающие физические упражненияна развитие основных физических качеств.

**3 КЛАСС**

Знания о физической культуре (1 час)

      Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности (41час)

      Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование (66 часов)

*Гимнастика с основами акробатики (11часов)*

      Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.  
      Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

*Легкая атлетика (23 часа)*

      Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

*Лыжные гонки (18 часов)*

      Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.  
      Поворот переступанием.

*Подвижные и спортивные игры (14 часов)*

      На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

      На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

      На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».  
      На материале спортивных игр:

      Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7—8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7—8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

      Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».  
      Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

      Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**4 КЛАСС**

Знания о физической культуре (1 час)

      История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности (1 час1)

      Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование (66 часов)

*Гимнастика с основами акробатики (11часов)*

      Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

      Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

*Легкая атлетика (21 час)*

      Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

      Низкий старт.

      Стартовое ускорение.

      Финиширование.

*Лыжные гонки (19 часов)*

      Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

*Подвижные и спортивнае игры (15 часов)*

      На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

      На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

      На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага».

      На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

      На материале спортивных игр:

      Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

      Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

      Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Общеразвивающие упражнения

      На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»

      Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; выкруты с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

      Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения, с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию движений с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, ласточка на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия различных положений); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

      Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

      Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием тяжести своего тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

      На материале раздела «Легкая атлетика»

      Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

      Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег «с горки» в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски теннисного мяча в стенку и ловля его в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).  
      Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

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

      На материале раздела «Лыжные гонки»

      Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.  
      Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**3. Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела** | **Количество**  **часов** | **Содержание**  **воспитательного**  **компонента** |
| **1.** | Знания о физической культуре | 2 | *• установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;*  *• побуждение учащихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;*  *• осознание ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности на уроках, в быту и реальной жизни;*  *• формирование представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, стремления к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков.*  *• применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими детьми;* |
| **2.** | Способы физкультурной деятельности | 3 |
| **3.** | Физическое совершенствование:  - Гимнастика с основами акробатики  - Легкая атлетика  - Лыжные гонки  - Подвижные и спортивные игры | 61  13  19  15  14 |
|  | **Итого:** | **66** |

2 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела** | **Количество**  **часов** | **Содержание**  **воспитательного**  **компонента** |
| **1.** | Знания о физической культуре | 1 | *• установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;*  *• побуждение учащихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;*  *•*  *осознание ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности на уроках, в быту и реальной жизни;*  *• формирование представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, стремления к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков.*  *• применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими детьми;* |
| **2.** | Способы физкультурной деятельности | 2 |
| **3.** | Физическое совершенствование:  Гимнастика с основами акробатики  Легкая атлетика  Лыжные гонки  Подвижные и спортивные игры | 65  10  22  16  17 |
|  | **Итого:** | **68** |

3 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела** | **Количество**  **часов** | **Содержание**  **воспитательного**  **компонента** |
| **1.** | Знания о физической культуре | 1 | *• установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;*  *• побуждение учащихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;*  *•*  *осознание ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности на уроках, в быту и реальной жизни;*  *• формирование представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, стремления к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков.*  *• применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими детьми;* |
| **2.** | Способы физкультурной деятельности | 1 |
| 3. | Физическое совершенствование:  Гимнастика с основами акробатики  Легкая атлетика  Лыжные гонки    Подвижные и спортивные игры | 66  11  23  18  14 |
|  | **Итого:** | **68** |

4 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела** | **Количество**  **часов** | **Содержание**  **воспитательного**  **компонента** |
| **1.** | Знания о физической культуре | 1 | *• установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;*  *• побуждение учащихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;*  *•*  *осознание ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности на уроках, в быту и реальной жизни;*  *• формирование представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, стремления к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовности оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков.*  *• использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, ценностный аспект учебного материала, проблемных ситуаций для обсуждения в классе* *через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения;* |
| **2.** | Способы физкультурной деятельности | 1 |
| **3.** | Физическое совершенствование:  Гимнастика с основами акробатики  Легкая атлетика  Лыжные гонки  Подвижные и спортивные игры | 66  11  21  19  15 |
|  | **Итого:** | **68** |