

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура» 1-4 классы

Личностными результатами являются:

-формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

-формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов

-развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения;

-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами изучения физической культуры в начальной школе являются:

-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельностью, поиска средств ее осуществления;

-формирование умения планировать, контролировать, оценивать учебные действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации;

-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

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

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

Предметными результатами изучения физической культуры в начальной школе являются:

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

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

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств;

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций;

-выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре, приводятся в блоках:

-«**Ученик научится**», где выделяется учебный материал, имеющий *опорный характер*, т. е. служащий основой для последующего обучения. В эту группу включается система таких знаний и учебных действий, которая, во-первых, принципиально необходима для успешного обучения в начальной и основной школе и должна быть освоена подавляющим большинством детей.

-«**Ученик получит возможность научиться**», где выделяется материал повышенной сложности. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этой группы, могут

продемонстрировать только отдельные обучающиеся, имеющие более высокий уровень мотивации и способностей.

В процессе обучения **ученик научится**

Раздел «Знания о физической культуре»

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<p>-характеризовать роль и значение физкультминуток для укрепления здоровья;</p> <p>-организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>-характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, для укрепления здоровья;</p> <p>-организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;</p> <p>характеризовать роль и значение утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</p> <p>-раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;</p> <p>-организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;</p> <p>характеризовать роль и значение утренней гимнастики, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</p> <p>-раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;</p> <p>-ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества и различать их между собой;</p> <p>-организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>

Раздел «Способы физической деятельности»

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
	-Организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении	-отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; -организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха, соблюдать правила взаимодействия с игроками.	-отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и соответствии с изученными правилами; -организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха, соблюдать правила взаимодействия с игроками; -измерять показатели здоровья физического развития и физической подготовленности, вести систематические наблюдения за их динамикой

Раздел «Физическое совершенствование»

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения; -выполнять акробатические упражнения -выполнять легкоатлетические упражнения.	-Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств; -Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных	-Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств; -Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных	Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств; -Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных

	<p>физических качеств; -выполнять организующие строевые команды и приемы; -выполнять легкоатлетические упражнения -выполнять акробатические упражнения; -выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	<p>физических качеств; -выполнять организующие строевые команды и приемы; -выполнять легкоатлетические упражнения -выполнять акробатические упражнения; упражнения на гимнастическом бревне; -выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>	<p>физических качеств; -выполнять организующие строевые команды и приемы; -выполнять легкоатлетические упражнения -выполнять акробатические упражнения; упражнения нагимнастическом бревне; -выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.</p>
--	---	--	---

В процессе обучения **ученик получит возможность научиться.**

Раздел «Знания о физической культуре»

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<p>-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма; -раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; -раскрывать на</p>	<p>-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма; -раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и</p>	<p>--ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества и различать их между собой; -выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; -характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешешкольной деятельности,показат</p>	<p>-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; -характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>

<p>примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;</p> <p>-ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества и различать их между собой;</p> <p>-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>личностное развитие;</p> <p>-ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества и различать их между собой;</p> <p>-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной ивнешешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>елей здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>	
--	---	---	--

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
---------	---------	---------	---------

<p>-отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</p> <p>-организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>-измерять показатели физического развития и физической подготовленности, вести наблюдение за их динамикой;</p> <p>-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;</p> <p>-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p>-выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи</p>	<p>-отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</p> <p>-организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>-отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</p> <p>-организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>-измерять показатели физического развития и физической подготовленности, вести наблюдение за их динамикой;</p> <p>-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных</p>	<p>-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;</p> <p>-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p>-измерять показатели физического развития и физической подготовленности, вести систематические наблюдения за их динамикой;</p> <p>-выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>	<p>-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;</p> <p>--целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p>-выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах</p>
--	--	--	---

при травмах и ушибах.	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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. -измерять показатели физического развития и физической		
-----------------------	---	--	--

Раздел «Физическое совершенствование»

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
---------	---------	---------	---------

<p>-выполнять упражнения по коррекции и профилактике осанки, упражнения на развитие физических качеств, оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <p>-выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;</p> <p>-выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>-выполнять акробатические упражнения;</p> <p>-выполнять гимнастические упражнения на снарядах;</p> <p>-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;</p> <p>-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p>-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p> <p>-играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам.</p>	<p>-выполнять упражнения по коррекции и профилактике осанки, упражнения на развитие физических качеств, оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <p>-выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;</p> <p>-выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>-выполнять акробатические упражнения;</p> <p>-выполнять гимнастические упражнения на снарядах;</p> <p>-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;</p> <p>-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p>-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические I, правилам.</p>	<p>-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p>-выполнять гимнастические упражнения на снарядах;</p> <p>-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p> <p>-играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам; выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъемов, торможения</p> <p>-оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p>	<p>-сохранять правильную осанку, телосложение;</p> <p>-выполнять гимнастические упражнения на снарядах;</p> <p>-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p> <p>-играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам</p> <p>выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъемов, торможения;</p> <p>-оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p>
--	---	--	---

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Структура и содержание учебного предмета задаются в рабочей программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «**Знания о физической культуре**» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «**Способы физкультурной деятельности**» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «**Физическое совершенствование**» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Рабочая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «**Гимнастика основами акробатики**», «**Легкая атлетика**», «**Подвижные и спортивные игры**». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Материал по способам физической деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

1 КЛАСС

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговая подготовка

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция».

Развитие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, медленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».

Прыжковая подготовка

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Броски большого, метания малого мяча

Броски мяча (1 кг) на дальность из различных положений.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».

Развитие скоростно-силовых способностей

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

Подвижные игры на основе баскетбола

- Бросок мяча снизу на месте.
- Ловля мяча на месте.
- Передача мяча снизу на месте.
- Бросок мяча снизу на месте в щит.
- Ведение мяча на месте.
- Эстафеты с мячами.
- Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Пере-стрелка», «Не давай мяча водящему».
- Игра в мини-баскетбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Движения и передвижения строем

- Построение в колонну по одному.
- Построение в круг.
- Построение в шеренгу.
- Построение в 2 шеренги.
- Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.

- Размыкание на вытянутые в стороны руки.
- Повороты направо, налево.
- Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
- Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей.

- ОРУс предметами и без них.
- Игра «Пройти бесшумно».
- Игра «Змейка».
- Игра «Не ошибись!»
- Перешагивание через мячи.

Акробатика

- Группировка.
- Перекаты в группировке.
- Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.
- Сед руки в стороны.
- Упор присев - упор лежа - упор присев.
- Стойка на лопатках.
- Ранее изученная акробатическая комбинация.
- Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».
- Развитие координационных способностей.
- Название основных гимнастических снарядов.

Прикладная гимнастика

- Лазание по гимнастической стенке.
- Перелезание через коня, через горку матов.
- Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.
- Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.
- Передвижение в вися по гимнастической перекладине .
- Вис согнув ноги, вис углом.
- Поднимание прямых ног в вися.
- Подтягивание в вися на высокой перекладине.
- Гимнастическая полоса препятствий.
- Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».
- Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

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.

- Повороты: переступанием на месте и в движении
- Спуски: в основной стойке
- Подъемы: ступающим и скользящим шагом.
- Торможение: палками и падением

2 КЛАСС

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговая подготовка)

- Равномерный медленный бег 8 мин.
- Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.
- Бег в заданном коридоре.
- Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).
- Специально-беговые упражнения.
- Челночный бег.
- Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).
- Преодоление малых препятствий.
- Бег 1 км без учета времени.
- Игры и эстафеты с бегом на местности.
- Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

Прыжковая подготовка (5ч)

- Прыжки с поворотом на 180°.
- Прыжок с места.
- Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.
- Прыжок с высоты (до 40 см).
- Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.
- Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка».
- Эстафеты.

Броски большого, метания малого мяча (3ч)

- Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м.
- Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.
- Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит»

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

- Эстафеты.
- Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

Подвижные игры на основе баскетбола

- Ловля и передача мяча в движении.
- Броски в цель (мишень, щит, кольцо).
- Ведение на месте правой (левой) рукой.
- Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», «Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».
- Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Движения и передвижения строем

- Размыкание и смыкание приставными шагами.
- Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

- Подвижные игры «Запрещенное движение» , «Фигуры», «Светофор».

Акробатика

- Группировка.
- Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.
- Сед руки в стороны.
- Упор присев - упор лежа - упор присев.
- Стойка на лопатках.
- Кувырок вперед и в сторону.
- Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.
- Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение».

Название основных гимнастических снарядов)

Прикладная гимнастика

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Перешагивание через набивные мячи.

Перелезание через коня, бревно.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

ПЛАВАНЬЕ

Ознакомление, держание, передвижение по воде.

Дыхательные упражнения в воде.

Скольжение по воде на плавательной доске.

Скольжение на спине и на груди без поддержки.

Работа ног кролем на груди.

Работа рук кролем на груди, работа ног кролем на спине.

Кроль на груди в полной координации

Игры «кто вперед», «найди игрушку», «Паровоз», «Большой фонтан».

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Закаливание, гигиена занятий физическими упражнениями.

Выбор и смазка лыж.

Основы техники лыжного спорта.

3 КЛАСС

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оздоровительные формы занятий.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Развитие физических качеств.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Профилактика утомления.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговая подготовка

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега (*бег - 60 м, ходьба - 90 м*).

Специально-беговые упражнения.

- Бег в коридоре с максимальной скоростью.
- Преодоление препятствий в беге.
- Бег с максимальной скоростью (30 м). (60 м).
- Бег на результат (30, 60 м).
- Челночный бег.
- Встречная эстафета.
- Эстафеты с бегом на скорость.
- Кросс (1 км).
- Выявление работающих групп мышц
- Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений
- Понятия «эстафета», «старт», «финиш»
- Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с вырубкой».

Прыжковая подготовка

- Прыжок в длину с места.
- Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.
- Многоскоки.
- Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».
- Правила соревнований в беге, прыжках

Броски большого, метания малого мяча

- Метание в цель с 4-5 м.
- Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.
- Метание набивного мяча.
- Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
- Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».
- Правила соревнований в метании

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

- Эстафеты с предметами и без них.
- Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

Подвижные игры на основе баскетбола

- Ловля и передача мяча на месте и в движении.
- Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.
- Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

- Броски в цель (*щит*).
- Бросок двумя руками от груди.

Подвижные игры на основе волейбола

- Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».
- Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».
- По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

- Передача в парах.
- Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.
- Передачи у стены многократно с ударом о стену.
- Передача мяча, брошенного партнером через сетку.
- Передачи с набрасыванием партнера через сетку.
- Многократные передачи в стену.
- Передачи в парах через сетку.
- Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

Подвижные игры на основе футбола

- Ходьба и бег с остановками по сигналу.
- Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.
- Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.
- Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
- Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
- Тактические действия в защите.
- Игра Мини-футбол

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Акробатика

- Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитай!».
- Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.
- Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.
- Кувырок вперед в упор присев,
- Кувырок назад в упор присев.
- 2-3 кувырка вперед.
- Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.
- Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.
- Мост из положения лежа на спине.
- Комбинация из разученных элементов
- Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

Прикладная гимнастика

- Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.
- Прыжки группами на длинной скакалке.
- Перелезание через гимнастического коня.
- Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками
- Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.
- Переноска партнера в парах.
- Гимнастическая полоса препятствий.
- Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».
- Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

- Передвижения на лыжах: «попеременный двухшажный» и «одновременный одношажный» и «двухшажный» ход;

- Спуски: в низкой стойке.
- Подъемы: “лесенкой” и “елочкой”,
- Торможение: “плугом”.
- Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом
- Повороты: переступанием на месте и в движении
- Спуски: в основной стойке
- Подъемы: ступающим и скользящим шагом.
- Торможение: палками и падением.
- Передвижения на лыжах: чередование шагов и ходов во время передвижения по

дистанции.

- Повороты: “упором”.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

- Оздоровительные формы занятий.
- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
- Развитие физических качеств.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Профилактика утомления.
- Комплексы дыхательных упражнений.
- Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговая подготовка

- Ходьба с изменением длины и частоты шага.
- Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.
- Чередование ходьбы и бега (*бег - 60 м, ходьба - 90 м*).
- Специально-беговые упражнения.
- Бег в коридоре с максимальной скоростью.
- Преодоление препятствий в беге.
- Бег с максимальной скоростью (*30 м*). (*60 м*).
- Бег на результат (*30, 60 м*).
- Челночный бег.
- Встречная эстафета.
- Эстафеты с бегом на скорость.
- Кросс (*1 км*).
- Выявление работающих групп мышц
- Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений
- Понятия «эстафета», «старт», «финиш»
- Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с вырубкой».

Прыжковая подготовка

- Прыжок в длину с места.
- Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.
- Многоскоки.
- Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».

- Правила соревнований в беге, прыжках

Броски большого, метания малого мяча

- Метание в цель с 4-5 м.
- Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.
- Метание набивного мяча.
- Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
- Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».
- Правила соревнований в метании

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

- Эстафеты с предметами и без них.
- Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

Подвижные игры на основе баскетбола

- Ловля и передача мяча на месте и в движении.
- Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.
- Ведение на месте правой (*левой*) рукой на месте, в движении шагом и бегом.
- Ведение мяча с изменением направления и скорости.
- Броски в цель (*щит*).
- Бросок двумя руками от груди.

Подвижные игры на основе волейбола

- Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».
- Вкладывание волейбольного мяча в положение «передача».
- По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.
- Передача в парах.
- Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.
- Передачи у стены многократно с ударом о стену.
- Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.

- Передачи с набрасыванием партнера через сетку.
- Многократные передачи в стену.
- Передачи в парах через сетку.
- Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

Подвижные игры на основе футбола

- Ходьба и бег с остановками по сигналу.
- Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.
- Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.
- Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
- Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
- Тактические действия в защите.
- Игра Мини-футбол

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Акробатика

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».

- Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.
- Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.
- Кувырок вперед в упор присев,
- Кувырок назад в упор присев.
- 2-3 кувырка вперед.
- Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.
- Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.
- Мост из положения лежа на спине.
- Комбинация из разученных элементов
- Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор»,

«Космонавты».

Прикладная гимнастика

- Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.
- Прыжки группами на длинной скакалке.
- Перелезание через гимнастического коня.
- Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками
- Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.
- Переноска партнера в парах.
- Гимнастическая полоса препятствий.
- Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».
- Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Передвижения на лыжах: «попеременный двухшажный» и «одновременный одношажный» и «двушажный» ход

Спуски: в низкой стойке.

Подъемы: “лесенкой” и “елочкой”,

Торможение: “плугом”.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом

Повороты: переступанием на месте и в движении

Спуски: в основной стойке

Подъемы: ступающим и скользящим шагом.

Торможение: палками и падением.

Передвижения на лыжах: чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции.

Повороты: “упором”.

4 КЛАСС

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оздоровительные формы занятий.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

- Развитие физических качеств.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений.
- Гимнастика для глаз.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Беговая подготовка

- Равномерный медленный бег 3мин.
- Ходьба с изменением длины и частоты шагов.
- Чередование бега и ходьбы (*бег - 80 м, ходьба -100 м*).
- Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.
- Бег с заданным темпом и скоростью.
- Бег на скорость в заданном коридоре.
- Бег на скорость (*30 м*), (*60 м*).
- Старты из различных и.п.
- Встречная эстафета.
- Круговая эстафета.
- Кросс (*1 км*) по пересеченной местности.
- Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

Прыжковая подготовка

- Прыжки в длину по заданным ориентирам.
- Прыжок в длину с места.
- Прыжок в длину с разбега на точность приземления.
- Многоскоки.
- Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
- Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.
- Тройной прыжок с места.
- Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком»

Броски большого, метания малого мяча

- Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.
- Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.
- Бросок мяча в горизонтальную цель.
- Бросок мяча на дальность. Игра
- Бросок набивного мяча.
- Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры

- Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты».

- Эстафеты с предметами.

Подвижные игры на основе баскетбола

- Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.
- Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком
- Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте
- Ловля и передача мяча в кругу . в квадрате..
- Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.
- Игра в мини-баскетбол
- Тактические действия в защите и нападении.
- Эстафеты с ведением и передачами мяча.
- Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

Подвижные игры на основе волейбола

- Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега.
- Перемещения приставными шагами правым и левым боком.
- По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча
 - Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».
 - Передача мяча, подброшенного над собой и партнером
 - Передача в парах.
 - Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.
 - Передачи у стены многократно с ударом о стену.
 - Передача мяча, наброшенного партнером через сетку
 - Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.
 - Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.
 - Нижняя прямая подача в стену.
 - Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м
 - Передачи в парах через сетку.
 - Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча
 - Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».
 - Игра мини-волейбол.

Подвижные игры на основе футбола

- Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.
 - Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.
 - Ведение мяча с ускорением по кругу между стоек.
- Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.
- Удар с разбега по катящемуся мячу.
- Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.
 - Тактические действия в защите.
 - Игра Мини-футбол

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Акробатика

- Перекаты в группировке.
- Кувырок вперед

- 2-3 кувырка вперед слитно.
- Стойка на лопатках.
- Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.
- Мост из положения лежа
- Кувырок назад.
- Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.
- Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.
- Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

Прикладная гимнастика

- Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед
- Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.
- Переноска партнера в парах.
- Прыжки группами на длинной скакалке.
- Перелезание через гимнастического коня.
- Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками
- Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.
- Гимнастическая полоса препятствий.
- Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».
- Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

- Передвижения на лыжах: «попеременный двухшажный» и «одновременный одношажный» и «двушажный» ход;
- Спуски: в низкой стойке.
- Подъемы: “лесенкой” и “елочкой”;
- Торможение: “плугом”.
- Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом
- Повороты: переступанием на месте и в движении
- Спуски: в основной стойке
- Подъемы: ступающим и скользящим шагом.
- Торможение: палками и падением.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

Содержание	Количество часов			
	1 КЛАСС	2 КЛАСС	3 КЛАСС	4 КЛАСС
Знания о физической культуре	6	2	3	5

Легкая атлетика	19	21	20	23
Подвижные и спортивные игры	28	16	15	28
Гимнастика с основами акробатики	34	17	18	30
Лыжная подготовка	12	12	12	16
Итого	99 часов	68 часов	68 часов	68 часов

Учебник

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение.