|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«РАССМОТРЕНО»**  На заседании МО | **«ПРИНЯТО»**  На педсовете протокол | **«УТВЕРЖДЕНО»**  Приказ №\_\_ от 29.08. 2019 г. |
| Протокол №1 от 29.08.2019г. | № 1 от 29.08. 2019 г. |  |
| Руководитель МО\_\_\_\_\_\_\_Овсянникова Е.В. | Председатель педсовета К.В.Якушин | Директор К.В.Якушин |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету**

**физическая культура**

**1-4 КЛАСС**

**на 2019-2020 уч.г**

**г. Хабаровск**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету физическая культура составлена на основе основной образовательной программы и обеспечена учебниками «Физическая культура» автора Матвеева А.П.

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учетом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям и базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значение в жизни человека, укрепление здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физической деятельности. Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей. Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатов образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

    Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успеш­ных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной дея­тельности.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом и согласно учебному плану предмет «Физическая культура» изучается в 1 классе по 3 часа в неделю- 33 учебных недели (99 ч. в год) и по 3 часа в неделю - 34 учебных недели со 2-4 класс (102 ч. в год). Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

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

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

– раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

– ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие,гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

– характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

– выполнять организующие строевые команды и приёмы; – выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); – выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**1 класс**

**Личностные результаты:**

У обучающегося будут сформированы:

— 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.

**Метапредметные результаты**:

Обучающийся научится:

— 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;

— 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.

**Предметные результаты:**

-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня,

-организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

-изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика

еѐ роли и значения в жизнедеятельности человека;

-представление физической культуры как средства укрепления здоровья,

-физического развития и физической подготовки человека;

-измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие

основных физических качеств;

-оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при

выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение

при объяснении ошибок и способов их устранения;

-организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов

соревнований, осуществление их объективного судейства;

-бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение

требований техники безопасности к местам проведения;

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр

и соревнований;

-выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;

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

-нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

**2 класс**

**Личностные результаты:**

– 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 личностного 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 этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

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

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

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

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

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

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

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

**Предметные результаты:**

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

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

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

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

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

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

**Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся научатся :

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

 – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий 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;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**3 класс**

**Личностные результаты.**

* Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающегося
* Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
* Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
* Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
* Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

**Метапредметные результаты**.

* Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления
* Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
* Определение общей цели и пути её достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих
* Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями

**Предметные результаты**.

* Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека
* Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и тд.)
* Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок и показателями развития основных физических качеств.

**Учащиеся должны знать:**

* Об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта
* О способах и особенностях движений, передвижений
* О работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем
* О терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм
* Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки
* О причинах травматизма на занятиях физической культуры

**Учащиеся должны:**

* Знать правила техники безопасности по основным разделам программы (легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры на основе баскетбола)
* Выполнять комплексы на развитие координации, гибкости, силы, скорости
* Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать 30, 60м, знать понятия: «дистанция», «старт», «финиш», «эстафета»
* Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться на две ноги, прыгать в длину с места и с разбега
* Уметь правильно выполнять основные движения в метаниях различными способами, метать мяч в цель и в даль
* Уметь правильно выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации
* Уметь выполнять висы и подтягивания в висе, висы и упоры
* Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок
* Уметь бегать в равномерном темпе и чередовать ходьбу с бегом
* Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
* Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол
* Взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

**4 класс**

**Личностные результаты:**

– 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 личностного 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 этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

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

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

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

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

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

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

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

**Предметные результаты**:

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

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

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

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

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

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

Планируемые результаты

**Учащиеся должны уметь:**

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**II. Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря

**Из истории физической культуры**. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня.Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражненияв группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

**На материале спортивных игр:**

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов

**Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и 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, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя);жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координациюс асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и 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.

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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса 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 лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

**На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

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 изменяющимся 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 рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузокв горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**1 класс**

**Знания о физической культуре.** Из истории физической культуры. Как измерить физическую нагрузку. Закаливание – обливание, душ.

**Способы физкультурной деятельности**. Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

**Физическое совершенствование.** Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

**Гимнастика с основами акробатики**. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Лазанье по лестнице разным способом. Упражнения на гимнастической скамейке (рейке). Передвижения по гимнастической стенке и скамейке. Преодоление полосы препятствий.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту и длину. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Правила простейших соревнований.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах. Повороты.

**Спортивные игры.** Футбол. Баскетбол. Волейбол.

**Подвижные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов.

**2 класс**

**Знания о физической культуре**. Из истории физической культуры. Оказание первой помощи при легких травмах. Закаливание.

Способы физкультурной деятельности. Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.

**Физическое совершенствование.** Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

**Гимнастика с основами акробатики.** Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине, гимнастические комбинации. Техника выполнения комбинаций на гимнастической перекладине.

**Легкая атлетика**. Беговые упражнения. Техника старта и финиширования. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Техника выполнения.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах. Техника выполнения одновременного одношажного хода.

**Подвижные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Волейбол.

**3 класс**

Знания о физической культуре. Из истории физической культуры. Как измерить физическую нагрузку. Закаливание – обливание, душ.

Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры для освоения спортивных игр. Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. Подвижные игры для освоения игры в футбол. Закаливание. Физические упражнения. Физическое развитие и физические качества человека. Игры и занятия в зимнее время года.

Физическое совершенствование. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой. Лазанье по канату. Упражнения на гимнастическом бревне. Передвижения по гимнастической стенке и скамейке. Преодоление полосы препятствий.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту и длину. Броски большого мяча. Метание малого мяча. Правила простейших соревнований.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Повороты.

Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов.

**4 класс**

**Знания о физической культуре.** Из истории физической культуры. Оказание первой помощи при легких травмах. Закаливание.

Способы физкультурной деятельности. Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.

**Физическое совершенствование**. Комплексы упражнений утренней зарядки. Упражнения и подвижные игры с мячом.

**Гимнастика с основами акробатики**. Акробатические упражнения и комбинации. Опорный прыжок через гимнастического козла, упражнения на низкой гимнастической перекладине, гимнастические комбинации. Техника выполнения комбинаций на гимнастической перекладине.

**Легкая атлетика**. Беговые упражнения. Техника старта и финиширования. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Техника выполнения.

**Лыжные гонки**. Передвижение на лыжах. Техника выполнения одновременного одношажного хода.

**Подвижные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжных гонок. Подвижные игры разных народов. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.

**Спортивные игры.**

**Баскетбол.**

**Волейбол** на основе пионербола.

**Примерное распределение учебных часов по разделам**

**программы 1-4 классы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Раздел программы | Количество часов **1 класс** | Количество часов **2,3,4 класс** |
| 1. | Знания о физической культуре | В процессе проведения уроков | В процессе проведения уроков |
| 2. | Способы физкультурной деятельности | В процессе проведения уроков | В процессе проведения уроков |
| 3. | Физическое совершенствование: |  |  |
| 4. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе проведения уроков | В процессе проведения уроков |
| 5. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе проведения уроков | В процессе проведения уроков |
| 6. | Лёгкая атлетика | 36 | 39 |
| 7. | Гимнастика с основами акробатики | 21 | 21 |
| 8. | Лыжная подготовка | 15 | 15 |
| 9. | Спортивные игры: |  |  |
|  | волейбол(школа мячевой игры) | 12 | 12 |
|  | баскетбол | 15 | 15 |
| 10. | Общеразвивающие упражнения | В процессе проведения уроков | В процессе проведения уроков |
|  |  | **99 часов** | **102 часа** |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 – 4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | | | | **Тематическое планирование** | | | | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **I класс (99 часов)** | | | | | | | | |
| **Знания о физической культуре (В процессе проведения уроков)** | | | | | | | | |
| ***Физическая культура.***  Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека | | | | **Физическая культура.** Что такое физическая культура.  **Основные содержательные линии.**  *Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью* | | | | **Раскрывать** понятие «физическая культура». **Характеризовать** основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы). **Раскрывать** положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности. |
| Как возникли физические упражнения. ***Основные содержательные линии.*** *Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека.* | | | | **Рассказывать** об основных способах передвижения древних людей, **объяснять** значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности |
| Чему обучают на уроках физической культуры. ***Основные содержательные линии.*** *Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки, плавание.* | | | | **Называть** виды спорта, входящие в школьную программу.  **Определять** виды спорта по характерным для них техническим действиям |
| Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека | | | | **Кто как передвигается.** Как передвигаются животные. ***Основные содержательные линии.*** *Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.* Как передвигается человек. ***Основные содержательные линии.*** *Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанье и др.).* | | | | **Называть** основные способы передвижения животных. **Определять,** с помощью каких частей тела выполняются передвижения. **Находить** общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных. **Объяснять** на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека. |
| **Способы физкультурной деятельности (В процессе проведения уроков)** | | | | | | | | |
| ***Самостоятельные игры и развлечения.*** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) | | **Игры на свежем воздухе.** Одежда для игр и прогулок.  ***Основные содержательные линии.*** *Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой.* *Подбор одежды в зависимости от погодных условий.* | | | **Рассказывать** о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий. | | | |
| Подвижные игры. ***Основные содержательные линии.*** *Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек.* | | | **Объяснять** пользу подвижных игр. **Использовать** подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. **Выбирать** для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. **Распределяться** на команды с помощью считалочек. | | | |
| ***Самостоятельные занятия.*** Составление режима дня.  Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки | | **Режим дня.** Что такое режим дня. ***Основные содержательные линии.*** *Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу.* | | | **Раскрывать** значение режима дня для жизни человека. **Выделять** основные дела, **определять** их последовательность и время выполнения в течение дня. **Составлять** индивидуальный режим дня, пользуясь образцом. | | | |
| Утренняя зарядка. ***Основные содержательные линии.*** *Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки.* | | | **Раскрывать** значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека. **Называть** основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений. **Называть** упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки. **Выполнять** упражнения утренней зарядки. | | | |
| Физкультминутка. ***Основные содержательные линии.*** *Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток.* | | | **Рассказывать** о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм. **Выполнять** упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.). | | | |
| Личная гигиена. ***Основные содержательные линии.*** *Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека.* | | | **Рассказывать** о личной гигиене, её основных процедурах и значении для здоровья человека. | | | |
| **Осанка.** Что такое осанка. ***Основные содержательные линии.*** *Осанка. Основные признаки правильной* *и неправильной осанки.* | | | **Определять** осанку как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. **Называть** основные признаки правильной и неправильной осанки | | | |
| Упражнения для осанки. ***Основные содержательные линии.*** *Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении). Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами).* | | | **Называть** физические упражнения для формирования правильной осанки. **Определять** назначение каждой группы упражнений. **Называть** правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки. **Демонстрировать** правильное выполнение упражнений для формирования осанки. | | | |
| ***Организующие команды и приёмы.*** Строевые действия вшеренге и колонне; выполнение строевых команд | | **Строевые упражнения.** Построения. ***Основные содержательные линии.*** *Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйсь!»; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!». Строевые построения: в**колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правила выполнения строевых упражнений* | | | **Характеризовать** строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры. **Объяснять** и **демонстрировать** технику выполнения строевых команд. **Называть** способы построения и **различать** их между собой. **Называть** правила выполнения строевых упражнений. | | | |
| Исходные положения. ***Основные содержательные линии.*** *Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лёжа). Значение исходных положений для выполнения физических упражнений.* | | | **Характеризовать** исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения. **Называть** основные исходные положения. **Выполнять** основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.). | | | |
| Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека | | **Основные способы передвижения.** Простые способы передвижения. ***Основные содержательные линии.*** *Ходьба и бег как самые распространённые способы передвижения.* | | | **Находить** отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.).  **Определять** общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега. | | | |
| Сложные способы передвижения. Как изменить скорость передвижения. ***Основные содержательные линии.*** *Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (например, боком, спиной вперёд). Причины, вызывающие трудности выполнения различных способов передвижения.*  *Изменение скорости ходьбы и бега* | | | **Выполнять** сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперёд, ходьба или бег боком). **Определять** причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения. **Объяснять** возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счёт частоты шагов. **Демонстрировать** изменение скорости передвижения при беге и ходьбе. | | | |
| Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка) | | **Как составлять комплекс утренней зарядки.** ***Основные содержательные линии.*** *Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки. Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней зарядки.* | | | **Объяснять** значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку. **Определять** последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки. **Составлять** самостоятельно комплекс упражнений утренней зарядки. **Составлять** и регулярно **обновлять** индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу. | | | |
| ***Самостоятельные игры и развлечения.*** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) | | **Подвижные игры. *Основные содержательные линии.*** *Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития («Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»), для совершенствования техники передвижения на лыжах («Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»),для закрепления навыков в сложных способах передвижения («Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»), для развития основных физических качеств («Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки»*, *«Совушка», «Не оступись», «Брось* — *поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»). Развитие положительных качеств личности и закрепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности.* | | | **Называть** правила подвижных игр и **выполнять** их в процессе игровой деятельности. **Выполнять** игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. **Подготавливать** площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. **Проявлять** смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. **Моделировать** игровые ситуации. **Регулировать** эмоции в процессе игровой деятельности, уметь **управлять** ими. **Общаться** и **взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой деятельности. | | | |
| **Физическое совершенствование (99 ч)** | | | | | | | | |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***  Комплексы физических упражнений для утренней зарядки | | ***Основные содержательные линии.***  *Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определённой последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания.* | | | | **Демонстрировать** технику выполнения упражнений утренней зарядки, **определять** направленность их воздействия. Выполнять комплексы утренней зарядки. **Соблюдать** последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку. | | |
| Комплексы физкультминуток | | ***Основные содержательные линии.***  *Упражнения физкультминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук. Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах физкультминуток и их оптимальная дозировка.* | | | | **Выполнять** комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. | | |
| Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки | | ***Основные содержательные линии.*** *Упражнения с предметами на голове и их назначение. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом на голове, стоя у стены; с предметом на голове в движении; без предметов; с предметами. Их назначение.* | | | | **Выполнять** упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. **Соблюдать** последовательность в их выполнении и заданную дозировку. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. | | |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.***Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд | | ***Основные содержательные линии****. Организующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!». Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком по командам: «Прыжком нале-во!», «Прыжком напр*  *во!».* | | | | **Соблюдать** дисциплину и чётко **взаимодействовать** с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т. п.).  **Называть** основные виды стоек, упоров, седов и др. | | |
| *Акробатические упражнения.* Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты | | ***Основные содержательные линии.***  *Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях. Техника правильного их выполнения.*  *Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лёжа; упор стоя на коленях; упор в ceдe на пятках. Техника их правильного выполнения.*  *Основные виды седов: сед ноги врозь; сед углом руки вперёд; сед углом руки за голову. Техника их выполнения.*  *Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперёд, присед руки за голову. Техника их выполнения.*  *Основные виды положений лёжа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Обучить технике их выполнения.*  *Техника выполнения переката в группировке на спине.* | | | | **Демонстрировать** технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лёжа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине.  **Выполнять** фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лёжа на спине в положение лёжа на животе и обратно; группировка в положении лёжа на спине и перекаты вперёд, назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лёжа на спине (с помощью); из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью). | | |
| *Акробатические комбинации* | | *Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лёжа на спине.* ***Основные содержательные линии.*** *Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений* | | | | **Выполнять** акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности. | | |
| *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Передвижение по гимнастической стенке | | ***Основные содержательные линии.*** *Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны.* *Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.* | | | | **Демонстрировать** технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке. | | |
| Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. | | ***Основные содержательные линии.*** *Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием: ходьбу и бег простыми и сложными способами.*  *Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя освоенные* | | | | **Демонстрировать** технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно **преодолевать** полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях. | | |
| ***Лёгкая атлетика.*** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения | | ***Основные содержательные линии.*** *Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу).* | | | | **Демонстрировать** технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). **Выполнять** разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. | | |
| *Прыжковые упражнения:*  прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте ис продвижением вперёд | | ***Основные содержательные линии.*** *Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперёд и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя).* | | | | **Демонстрировать** технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях. | | |
| ***Лыжные гонки.*** Передвижение на лыжах | | ***Основные содержательные линии.*** *Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов.* *Техника выполнения ступающего шага.*  *Техника выполнения скользящего шага* | | | | **Демонстрировать** основную стойку лыжника. **Демонстрировать** технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции. **Демонстрировать** технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. | | |
| ***Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:***игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости и координации движений | | ***Основные содержательные линии.*** *Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись — разойдись»; «Смена мест». Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» и т.* ***п.*** | | | | **Участвовать** в подвижных играх. **Проявлять** интерес и желание **демонстрировать** свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. **Проявлять** находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр. **Проявлять** доброжелательность, сдержанность и уважение к игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. | | |
| ***На материале лёгкой атлетики****:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты | | ***Основные содержательные линии.***  *Подвижные игры: «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» и т. п.* | | | | **Проявлять** положительные качества  личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). | | |
| ***На материале лыжной подготовки****:* эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости ил координации дви­жений*.* | | ***Основные содержательные линии.*** *Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире» и т. п.* | | | | **Проявлять** положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность). | | |
| ***Спортивные игры. Футбол:***удар по неподвижному и катящемуся мяч | | ***Основные содержательные линии.*** *Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места.* *Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2—3 м).* | | | | **Демонстрировать** разученные технические приёмы игры в футбол.  **Выполнять** разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях | | |
| *Баскетбол:* передачи и ловля мяча | | ***Основные содержательные линии.***  *Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.* | | | | **Интересоваться** культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. **Принимать** активное участие в национальных играх, **включаться** в соревновательную деятельность по национальным видам спорта. | | |
| Подвижные игры разных народов | | ***Основные содержательные линии.***  *Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.* | | | | **Интересоваться** культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. **Принимать** активное участие в национальных играх, **включаться** в соревновательную деятельность по национальным видам спорта. | | |
| ***Общеразвивающие физические упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики:***развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей. | | ***Основные содержательные линии.***  *Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.* | | | | **Выполнять** дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств. **Воспроизводить** требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки | | |
| ***На материале лёгкой атлетики****:* развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей | | ***Основные содержательные линии.***  *Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.* | | | | **Выполнять** дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств. **Воспроизводить** требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки | | |
| ***На материале лыжных гонок:***развитие координации, выносливости | | ***Основные содержательные линии.*** *Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.* *Развивать физические качества посредством физических упражнений из базовых видов спорта* | | | | **Демонстрировать** приросты результатов в показателях развития основных физических качеств | | |
| **2 класс (102 ч)** | | | | | | | | |
| **Знания о физической культуре (В процессе проведения уроков )** | | | | | | | | |
| ***Из истории физической культуры.*** История возникновения физической культуры и первых соревнований | | | | **Из истории физической культуры.** Как возникли первые соревнования. ***Основные содержательные линии.*** *Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов.* | | | | **Называть** характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.). **Раскрывать** назначение первых соревнований у древних людей. **Характеризовать** роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов. |
| Как появились игры с мячом. ***Основные содержательные линии.*** *Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей.* | | | | **Объяснять** цель и значение упражнений с мячом. **Приводить** примеры современных спортивных игр с мячом. **Пересказывать** тексты о возникновении Олимпийских игр древности. |
| **Как зародились Олимпийские игры.** Миф о Геракле. ***Основные содержательные линии.*** *Зарождение Олимпийских игр древности. Их значение в укреплении мира между народами. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр* | | | | **Называть** правила проведения Олимпийских игр. **Характеризовать** современные Олимпийские игры как крупные международные соревнования, помогающие укреплению мира на Земле |
| **Способы физкультурной деятельности (В процессе проведения уроков )** | | | | | | | | |
| Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах | | | **Подвижные игры для освоенияспортивных игр.** ***Основные содержательные линии.*** *Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр.* | | | | | **Раскрывать** роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу. **Характеризовать** возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. **Использовать** подвижные игры для развития основных физических качеств. **Моделировать** игровые ситуации. **Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности. **Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. **Воспитывать** смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. |
| **Подвижные игры для освоения игры в баскетбол.** ***Основные содержательные линии.*** *Правила подвижных игр, помогающих освоить технические приёмы игры в баскетбол: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок в колонне» и т.п. Технические приёмы этих подвижных игр.* | | | | | **Излагать** правила игр и особенности их организации. **Активно использовать** подвижные игры для закрепления технических действий и приёмов игры в баскетбол. |
| Выполнение простейших закаливающих процедур | | | **Закаливание.** Что такое закаливание. Как закаливать свой организм. ***Основные содержательные линии.*** *Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Основные способы закаливания водой (обтирание, обливание, душ, купание в водоёмах). Проведение процедуры закаливания обтиранием.* | | | | | **Характеризовать** закаливание как способ повышения устойчивости организма к жаркой и холодной погоде, простудным и инфекционным заболеваниям. **Называть** основные способы закаливания водой. **Излагать** правила закаливания обтиранием. **Выполнять** обтирания с изменяющимся температурным режимом (по заданному образцу). |
| ***Физические упражнения.***  Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств | | | **Физические упражнения.**  Что такое физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений.  ***Основные содержательные линии.*** *Физические упражнения и их разнообразие. Отличие физических упражнений от естественных* | | | | | **Характеризовать** физические упражнения как движения, которые выполняют по определённым правилам и с определённой целью. **Сравнивать** физические упражнения с естественными движениями и передвижениями, **находить** общее и различное. |
| Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки | | | Упражнения со скакалкой. ***Основные содержательные линии.*** *Связь прыжков через скакалку с развитием основных физических качеств. Специальные упражнения для освоения правильного вращения скакалки. Прыжки через скакалку разными способами.*  Комплекс упражнений зарядки | | | | | **Рассказывать** о положительном влиянии прыжков через скакалку на развитие силы, быстроты, выносливости и равновесия. **Выполнять** прыжки через скакалку разными способами. **Разучивать** и **выполнять** упражнения комплекса утренней зарядки. |
| Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия | | | **Физическое развитие и физические качества человека.**  Что такое физическое развитие. ***Основные содержательные линии.*** *Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития (длина и масса тела, осанка). Измерение показателей физического развития.* | | | | | **Определять** физическое развитие как процесс взросления человека **Называть** основные показатели физического развития. **Измерять** показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнёра / родителей. |
| Что такое физические качества. ***Основные содержательные линии.*** *Физические качества как способность человека выполнять различные двигательные действия и физические упражнения. Связь развития физических качеств с укреплением мышц человека, улучшением работы сердца и лёгких* | | | | | **Иметь** представление о физических качествах как способностях человека проявлять силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие. **Определять** связь развития физических качеств с развитием систем организма и укреплением здоровья человека. |
| **Сила.** Упражнения для развития силы. ***Основные содержательные линии.*** *Понятие «сила». Зависимость силы от развития мышц. Упражнения для развития силы. Контрольные упражнения для проверки силы мышц рук, ног и туловища.* | | | | | **Характеризовать** силу как физическое качество человека. **Определять** зависимость проявления силы от способности мышц максимально напрягаться. **Выделять** упражнения для развития силы из числа общеразвивающих упражнений. **Характеризовать** особенности упражнений для развития силы и **демонстрировать** их выполнение. **Выполнять** контрольные упражнения для проверки силы. |
| **Быстрота.** Упражнения для развития быстроты.  ***Основные содержательные линии.*** *Понятие «быстрота». Зависимость быстроты от скорости движений. Упражнения* *для развития быстроты. Контрольные* *упражнения для проверки быстроты* | | | | | **Характеризовать** быстроту как физическое качество человека. **Определять** зависимость проявления быстроты от способности перемещать тело или его звенья с максимальной скоростью или частотой движений. **Выделять** упражнения на развитие быстроты из числа общеразвивающих упражнений. **Характеризовать** и **демонстрировать** особенности выполнения упражнений на развитие быстроты. |
| **Выносливость.** Упражнения для развития выносливости. ***Основные содержательные линии.*** *Понятие «выносливость». Зависимость выносливости от длительного выполнения физической работы.* *Упражнения для развития выносливости. Контрольные упражнения для проверки выносливости.* | | | | | **Характеризовать** выносливость как физическое качество человека. **Определять** зависимость выносливости от способности длительно выполнять физическую нагрузку. **Выделять** упражнения для развития выносливости из числа общеразвивающих упражнений. **Характеризовать** особенности выполнения упражнений для развития выносливости и демонстрировать их выполнение. **Выполнять** контрольные упражнения для проверки выносливости. |
| **Гибкость.** Упражнения для развития гибкости. ***Основные содержательные линии.***  *Понятие «гибкость». Зависимость гибкости от максимальной амплитуды движений. Упражнения для развития гибкости. Контрольные упражнения для проверки гибкости.* | | | | |  |
| **Равновесие.** Упражнения для развития равновесия. Подвижные игры. ***Основные содержательные линии.*** *Понятие «равновесие». Зависимость равновесия от удержания позы тела. Упражнения для развития равновесия. Контрольные упражнения для развития равновесия. Условия и правила подвижных игр для развития равновесия: «Бросок ногой», «Волна», «Неудобный бросок» и т. п.* | | | | | **Характеризовать** равновесие как физическое качество человека. **Определять** зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте или при передвижении. **Выделять** упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений. **Характеризовать** особенности выполнения упражнений. **Выполнять** контрольные упражнения для проверки равновесия. **Организовывать** и **проводить** подвижные игры со сверстниками на досуге. **Общаться** и **взаимодействовать** в процессе подвижных игр. |
| Комплекс утренней зарядки 2. | | | | | **Составлять** комплекс утренней зарядки по образцу. **Разучивать** и **выполнять** упражнения комплекса утренней зарядки. |
| **Игры и занятия в зимнее время** **года.** Как правильно одеваться для зимних прогулок. ***Основные содержательные линии.*** *Польза занятий физической культурой в зимнее время года. Требования к одежде для зимних прогулок.* | | | | | **Характеризовать** прогулки в зимнее время как активный отдых, содействующий укреплению здоровья и закаливанию организма. Правильно **выбирать** одежду и обувь с учётом погодных условий. |
| Катание на санках. ***Основные содержательные линии.*** *Способы катания на санках с пологих гор. Связь способов катания с гор с развитием равновесия. Техника спуска с пологих гор с помощью игровых упражнений: «Подними предмет», «Спуск с поворотом», «Слалом на санках», «Проехать через ворота» и т.* | | | | | **Характеризовать** способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках). **Демонстрировать** развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности. |
| ***Лыжные гонки.*** Передвижение на лыжах | | | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. ***Основные содержательные линии.*** *Скользящий ход (повторение материала* / *класса). Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 м).* | | | | | **Характеризовать** технику скользящего хода и **демонстрировать** её в условиях игровой и соревновательной деятельности **Характеризовать** и **демонстрировать** технику равномерного передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом |
| Спуск с гор в основной стойке. Торможение «плугом». ***Основные содержательные линии.*** *Спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона.* Торможение способом падения на бок. Торможение «плугом Подъём «лесенкой». ***Основные содержательные линии.*** *Подъём на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности.* | | | | | **Демонстрировать** технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника. **Выполнять** торможение способом падения на правый и левый бок при спуске с пологого склона. **Выполнять** торможение «плугом» при спуске с пологого склона. **Выполнять** подъём на лыжах способом «лесенка». |
| **Физическое совершенствование (102 ч)** | | | | | | | | |
| ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***  Комплексы упражнений утренней зарядки | Комплекс упражнений утренней зарядки 3 ***Основные содержательные линии.*** *Влияние упражнений на определённые группы мышц. Правильная последовательность выполнения упражнений.* | | | | | | **Определять,** для какой группы мышц предназначено упражнение. **Называть** последовательность выполнения упражнений. Самостоятельно **составлять** комплекс упражнений зарядки (по образцу). | |
| **Упражнения и подвижные игры с мячом.** Упражнения с малым мячом. ***Основные содержательные линии.*** *Броски малого мяча из положения стоя. Броски малого мяча из положения лёжа.* | | | | | | **Демонстрировать** броски малого мяча в мишень из различных положений. **Проявлять** интерес к выполнению домашних заданий. | |
| Подвижные игры с мячом на точность движений. ***Основные содержательные линии.*** *Значение индивидуальных игр с мячом для развития точности движений* | | | | | | Правильно организовывать места занятий для выполнения бросков малого мяча. **Разучить** подвижные игры с мячом. **Общаться** и **взаимодействовать** в процессе подвижных игр. | |
| Комплексы упражнений утренней зарядки | Комплекс упражнений зарядки 4. ***Основные содержательные линии.*** *Закрепление навыков самостоятельного составления комплексов утренней зарядки из хорошо освоенных упражнений.* | | | | | | **Выполнять** упражнения для утренней зарядки. **Соблюдать** последовательность и дозировку включаемых в комплексы упражнений. **Подбирать** упражнения и **составлять** комплексы упражнений зарядки. | |
| ***Основные содержательные линии.*** *Техника ранее разученных строевых упражнений (повторение материала I класса). Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!». Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя. Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом.* | | | | | | **Выполнять** организующие команды по распоряжению учителя. **Соблюдать** дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений | |
| Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противоходом). | | | | | | **Выполнять** фигурную маршировку | |
| *Акробатические упражнения:* стойка на лопатках, кувырок вперёд | ***Основные содержательные линии.*** *Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.* *Техника выполнения ранее разученных акробатических упражнений (повторение материала I класса). Стойка на лопа ках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Кувырок вперёд в группировке.* | | | | | | **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  **Выполнять** ранее разученные упражнения в стандартных и изменяющихся условиях. **Характеризовать** и **демонстрировать** технику выполнения стойки на лопатках, согнув ноги. **Характеризовать** и **демонстрировать** технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги. **Характеризовать** и **демонстрировать** технику выполнения полупереворота назад и кувырка вперёд. | |
| *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы | ***Основные содержательные линии.****Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис* *завесом двумя.* | | | | | | **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. **Демонстрировать** технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине | |
| *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Передвижение по гимнастической стенке | ***Основные содержательные линии.*** *Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке Техника ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке (повторить материал 1 класса). Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.* | | | | | | **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. | |
| *Преодоление полосы препятствий:* разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания | ***Основные содержательные линии.*** *Техника ранее разученных упражнений, используемых при преодолении полосы препятствий (повторить материал I класса). Горизонтальное передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре. Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. Ползание по-пластунски, ногами вперёд. Проползание под гимнастическим козлом (конём). Запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё.* | | | | | | **Выполнять** ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях. **Демонстрировать** технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности. **Выполнять** ранее разученные упражнения по преодолению полосы препятствий в стандартных условиях и в условиях игровой (соревновательной) деятельности. **Демонстрировать** технику выполнения разученных упражнений, ориентированных на преодоление искусственных полос препятствий. **Преодолевать** полосу препятствий в стандартных и вариативных условиях. **Совершенствовать** технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. | |
| ***Лёгкая атлетика.*** *Беговые упражнения:* бег с ускорением, челночный бег | ***Основные содержательные линии.*** *Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторить материал 1 класса). Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег с ускорением (на дистанцию 20*—*30 м). Челночный бег 3х]0 м.* | | | | | | **Совершенствовать** технику выполнения ранее разученных беговых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях. | |
| *Прыжковые упражнения: прыжок* в высоту | ***Основные содержательные линии.*** *Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал I класса). Прыжок в высоту с прямого разбега* | | | | | | **Совершенствовать** технику выполнения ранее разученных прыжковых упражнений в стандартных и изменяющихся условиях.  **Характеризовать** и **демонстрировать** технику прыжка в высоту с прямого разбега. **Выполнять** прыжок в высоту с прямого разбега на максимальный результат. | |
| *Броски* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами | ***Основные содержательные линии.*** *Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Бросок большого мяча (1 кг)снизу на дальность двумя руками из положения стоя. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.* | | | | | | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. **Демонстрировать** технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя. **Демонстрировать** технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя. | |
| *Метание* малого мяча на дальность | ***Основные содержательные линии.*** *Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте* | | | | | | **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. **Характеризовать** и **демонстрировать** технику броска малого мяча из-за головы. **Выполнять** метание малого мяча на максимально возможный результат. | |
| ***Подвижные игры.*** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений | ***Основные содержательные линии.*** *Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что* *изменилось?», «Посадка картофеля»,* *«Прокати быстрее мяч* | | | | | | **Демонстрировать** технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности. **Моделировать** игровые ситуации. | |
| *На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития выносливости и координации движений | *Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка».* | | | | | | **Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности. **Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. | |
| *На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений | *Подвижные игры, включающие упражнения и способы передвижения из лыжной подготовки: «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдёт в гору», «Кто дальше скатится с горки».* | | | | | | **Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности. **Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. | |
| *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча | ***Основные содержательные линии.*** *Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в баскетбол (повторение материала I класса). Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге.* | | | | | | **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности. **Выполнять** специальные передвижения баскетболиста в условиях учебной и игровой деятельности. **Выполнять** технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. | |
| *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча | ***Основные содержательные линии.*** *Подбрасывание мяча на заданную высоту. Прямая подача мяча способом снизу. Подача мяча способом сбоку.* | | | | | | **Выполнять** ведение мяча, стоя на месте. **Выполнять** ведение мяча с продвижением шагом вперёд. **Демонстрировать** технику выполнения подбрасывания мяча на заданную высоту. **Демонстрировать** технику выполнения прямой подачи снизу, сбоку. | |
| *Подвижные игры разных народов* | ***Основные содержательные линии.***  *Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр. Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта.* | | | | | | **Проявлять** интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. **Проявлять** интерес к национальным видам спорта, активно **включаться** в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта. **Выполнять** соревновательные упражнения из национальных видов спорта в условиях учебной и игровой деятельности. | |
| https://cdn2.arhivurokov.ru/multiurok/html/2017/11/30/s_5a206b737b54f/760362_2.png***Общеразвиваюшце физические упражнения.*** *На материале гимнастики с основами акробатики:* развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей | ***Основные содержательные линии.*** *Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.* | | | | | | **Выполнять** гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях. | |
| *На материале лёгкой* *атлетики:* развитие координации движений, быстроты, выносливости, силовых способностей | *Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.* | | | | | | **Выполнять** легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоятельных домашних занятиях | |
| *На материале лыжных гонок:* развитие координации движений, выносливости *Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.* | *Развитие физических качеств посредством физических упражнений из базовых видов спорта* | | | | | | **Демонстрировать** повышение результатов в показателях развития основных физических качеств | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 класс (102 ч)** | | | | | | | |
| **Знания о физической культуре (В процессе проведения уроков )** | | | | | | | |
| **Из истории физической культуры.** Особенности физической культуры разных народов. Связь физической  Культуры с трудовой деятельностью, с традициями и обычаями народа | | | | Немного истории ***Основные содержательные линии.*** *Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.* | | | **Пересказывать** текст по истории развития физической культуры. **Объяснять** связь физической культуры с традициями и обычаями народа. **Приводить** примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей своё отражение в современных видах спорта. |
|  | | | | Что такое комплексы физических упражнений. ***Основные содержательные линии.*** *Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений.* | | | **Характеризовать** комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно. **Приводить** примеры комплексов упражнений и **определять** их направленность. |
| **Способы физкультурной деятельности (В процессе проведения уроков )** | | | | | | | |
| ***Самостоятельные наблюдения*** | | | | **Как измерить физическую нагрузку** ***Основные содержательные линии.*** *Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь* | | | **Определять** связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса — чем выше нагрузка, тем чаще пульс. **Измерять** величину пульса в покое и после физической нагрузки. **Находить** разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой. |
| ***Самостоятельные занятия.*** Выполнение простейших закаливающих процедур | | | | **Закаливание — обливание, душ.** ***Основные содержательные линии.*** *Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур.* | | | **Объяснять** правила закаливания способом «обливание». **Объяснять** правила закаливания принятием душа. **Выполнять** требования безопасности при проведении закаливающих процедур. |
| **Физическое совершенствование (102 ч)** | | | | | | | |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***  *Гимнастика с**основами акробатики.*  Кувырки вперёд и назад, гимнастический мост, прыжки со скакалкой | Гимнастика **с основами акробатики.**  **Акробатические упражнения.** ***Основные содержательные линии.*** *История возникновения акробатики и гимнастики. Техника ранее освоенных акробатических упражнений (повторение материала I и II классов): стоек, седое, упоров, приседов, положений лёжа на спине и перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине, кувырков вперёд. Подводящие упражнения для освоения кувырка назад. Кувырок назад с выходом в разные исходные положения. Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине). Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью её вращения. Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения.* | | | | **Рассказывать** об истории возникновения современной акробатики и гимнастики. **Совершенствовать** технику ранее освоенных упражнений. **Выполнять** подводящие упражнения для освоения кувырка назад в условиях учебной и игровой деятельности. **Демонстрировать** технику выполнения кувырка назад из упора присев в упор присев. **Демонстрировать** технику выполнения гимнастического моста. **Выполнять** подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности. **Демонстрировать** технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения. **Демонстрировать** технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности. | | |
| Гимнастические упражнения | Гимнастические упражнения. ***Основные содержательные линии.*** *Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Лазанье по канату в три приёма. Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне. Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90° и 180°.* | | | | **Характеризовать** дозировку и последовательность упражнений с гантелями. Выполнять комплекс упражнений для развития силы мышц рук и спины. **Демонстрировать** технику лазанья по канату в три и два приёма. **Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности. **Характеризовать** и **демонстрировать** технику передвижения по гимнастическому бревну разными способами и технику поворотов на гимнастическом бревне. | | |
| *Преодоление полосы препятствий:* разнообразные передвижения с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической  скамейке | ***Основные содержательные линии.*** *Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений (повторение материала II класса): передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание по-пластунски, ногами вперёд; проползание под гимнастическим козлом (конём); запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё. Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.* | | | | **Совершенствовать** технику выполнения прикладных упражнений. **Характеризовать** и **демонстрировать** технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами. **Преодолевать** полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности. | | |
| ***Лёгкая атлетика.*** Прыжковые упражнения в длину и высоту | **Лёгкая атлетика.** ***Основные содержательные линии.*** *Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений (повторение материала II класса): прыжки в длину и высоту с места (толчком двумя), равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя и от головы двумя руками из положения сидя, метание малого мяча с места**из-за головы. Высокий старт. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта. Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. Прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги. Правила простейших соревнований.* | | | | **Совершенствовать** ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат. **Характеризовать** и **демонстрировать** технику высокого старта при выполнении беговых упражнений. **Выполнять** бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию. **Демонстрировать** технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности. **Выполнять** подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности. **Составлять** правила простейших соревнований по образцу. **Организовывать** и **проводить** соревнования по составленным правилам. | | |
| ***Лыжные гонки.*** Передвижения, повороты | **Лыжные гонки.** ***Основные содержательные линии.*** *Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления). Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий. Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъёмов, торможений (повторение материала II класса): попеременный двухшажный ход, подъём «лесенкой», торможение «плугом». Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход. Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. Поворот переступанием.* Как развивать выносливость во время лыжных прогулок.  ***Основные содержательные линии.*** *Определение тренировочной скорости передвижения на лыжах по результатам измерения пульса. Повышение физической нагрузки за счёт увеличения количества повторений и протяжённости тренировочной дистанции.* | | | | **Излагать** правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. **Соблюдать** эти правила при приобретении лыжного инвентаря. **Излагать** правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой. **Демонстрировать** технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 м). **Демонстрировать** технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности. **Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности. **Демонстрировать** технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции. **Описывать** технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход и обратно. **Демонстрировать** чередование попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов в процессе прохождения учебной дистанции. **Излагать** и **демонстрировать** технику поворота переступанием на лыжах в правую и левую сторону, стоя на месте. **Демонстрировать** технику поворота переступанием, скатываясь с небольшого пологого склона. **Определять** скорость передвижения на лыжах на основе результатов подсчёта оптимальной частоты пульса. **Рассуждать** об изменении физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий лыжной подготовкой. | | |
| ***Спортивные игры.*** *Баскетбол:* ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале игры в баскетбол | **Спортивные игры. Баскетбол. *Основные содержательные линии.*** *История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами (повторить материал II класса): на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой». Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой». Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц рук. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мыши, ног. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей» и др.* | | | | **Рассказывать** об истории возникновения и развития игры в баскетбол. Излагать общие правила игры в баскетбол. **Описывать** технику ведения мяча ранее изученными способами. **Демонстрировать** технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности. **Характеризовать** и **демонстрировать** технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности. **Характеризовать и демонстрировать** технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности. **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3—5 м **Демонстрировать** технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставным шагом. **Характеризовать** и **демонстрировать** технику броска мяча в кольцо с расстояния 6—8 м. **Развивать** мышцы рук с помощью упражнений с набивным мячом. **Развивать** мышцы ног с помощью прыжковых упражнений с дополнительным внешним отягощением (например, с набивным мячом). **Владеть** правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. Р**егулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности. **Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой исоревновательной деятельности **Воспитывать** смелость, волю, решительность, активность и инициативность. **Проявлять** эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. | | |
| ***Волейбол:***подача мяча, приём ипередача мяча; подвижные игры на материале игры в волейбол | **Волейбол.** ***Основные содержательные линии.*** *История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча (повторение материала II класса). Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины. Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта» и др.* | | | | **Рассказывать** об истории возникновения и развития игры в волейбол. **Излагать** общие правила игры в волейбол. **Описывать** технику прямой нижней подачи и **демонстрировать** её в условиях учебной и игровой деятельности. **Описывать** технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, **демонстрировать** эти технические действия в условиях учебной деятельности. **Развивать** пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом. **Развивать** мышцы рук и верхнего плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом. **Развивать** мышцы ног с помощью специальных упражнений скоростно-силовой направленности. **Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками в условиях учебной деятельности. **Владеть** правилами организации и проведения подвижных игр, готовить места занятий с учётом правил техники безопасности. **Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности. **Взаимодействовать** со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. **Воспитывать** смелость, волю, решительность, активность и инициативность; **проявлять** эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. | | |
| ***Подвижные игры*** | Подвижные игры «Передал — садись» идр.  *.* | | | | **Владеть** правилами организации и проведения подвижных игр, **готовить** места занятий с учётом правил техники безопасности. **Регулировать** эмоции и **управлять** ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. **Воспитывать** смелость, волю, решительность, активность и инициативность. **Проявлять** эти качества при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр. | | |
| ***Подвижные игры разных народов*** | ***Основные содержательные линии.*** *Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов. Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта* | | | | **Изучать** культуру своего народа, бережно **относиться** к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. **Интересоваться** национальными видами спорта, активно **участвовать** в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта. **Владеть** техникой соревновательных действий и приёмов из национальных видов спорта. **Участвовать** в соревновательной деятельности по национальным играм и видам спорта. | | |
| ***Общеразвивающие физические упражнения.*** *На материале гимнастики с основами акробатики:* развитие гибкости, формирование осанки, координации движений, силовых способностей | ***Основные содержательные линии.*** *Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.* | | | | **Выполнять** гимнастические упражнения для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоятельных домашних занятиях. | | |
| *На материале лёгкой атлетики:* развитие координации движений; развитие быстроты, выносливости, силовых спо­собностей | *Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.* | | | | **Выполнять** легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоятельных домашних занятиях. | | |
| *На материале лыжных* *гонок:* развитие координации движений, развитие выносливости | *Ходьба на лыжах для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.* *Физические упражнения из базовых* *видов спорта для развития физических* *качеств* | | | | **Выполнять** упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и **использовать** их в самостоятельных домашних занятиях. **Демонстрировать** повышение результатов в показателях развития основных физических качеств | | |
| **4 класс (102 ч)** | | | | | | | |
| **Знания о физической культуре (В процессе проведения уроков )** | | | | | | | |
| ***Из истории физической культуры.***Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | | | **Немного истории.**  ***Основные содержательные линии.*** *Развитие физической культуры в России. Роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой.* | | | **Приводить** примеры из истории спортивных состязаний народов России. **Раскрывать** роль и значение занятий физической культурой в подготовке офицеров и солдат русской армии, в крупных победах русской армии. **Характеризовать** роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта (например, царь Пётр I, полководцы Ф. Ф. Ушаков, А. В. Суворов и др.). **Объяснять** зависимость между регулярными занятиями физической подготовкой и улучшением показателей развития физических качеств, лёгких и сердца. | |
| Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений | | | От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать.  ***Основные содержательные линии.*** *Физическая нагрузка как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. Способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок.* | | | **Приводить** примеры, раскрывающие связь между изменением показателей мышечной работы и частотой дыхания и пульса. **Характеризовать** основные способы изменения нагрузки, **приводить** примеры изменения величины нагрузки за счёт изменения скорости и продолжительности выполнения упражнения, за счёт дополнительных отягощений (например, выполнение упражнений с гантелями). **Характеризовать** зависимость между величиной нагрузки и наступлением утомления. **Характеризовать** зависимость между временем отдыха иначалом выполнения последующей нагрузки. | |
| Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий | | | Правила предупреждения травм. ***Основные содержательные линии.*** *Основные причины возможного возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. Правила предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой и акробатикой, лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой.* **Оказание первой помощи при лёгких** **травмах.** ***Основные содержательные линии.*** *Травмы, наиболее часто возникающие на занятиях физической культурой. Способы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах.* | | | **Характеризовать** основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями. **Излагать** правила предупреждения травматизма **и руководствоваться** ими науроках физической культуры, а также при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. **Характеризовать** основные травмы и причины их появления. **Демонстрировать** отдельные способы и приёмы оказания доврачебной помощи при лёгких травмах. | |
| Выполнение простейших закаливающих процедур | | | **Закаливание.**  ***Основные содержательные линии.*** *Закаливание организма с помощью воздушных, солнечных ванн и купания в естественных водоёмах. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях.* | | | **Проводить** закаливающие процедуры с использованием воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. **Выполнять** правила закаливающих процедур и **соблюдать** меры безопасности во время их проведения. | |
| **Способы физкультурной деятельности (В процессе проведения уроков )** | | | | | | | |
| ***Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.*** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств | | | **Наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью.**  ***Основные содержательные линии.*** *Цель и задачи наблюдения за показателями индивидуального физического развития и физической подготовленности. Техника выполнения тестовых заданий для определения уровня раз вития основных физических качеств. Оформление результатов измерения показателей физического развития и физической подготовленности в течение учебного года* | | | **Характеризовать** наблюдение как регулярное измерение показателей физического развития и физической подготовленности. **Выявлять** возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств. **Выполнять** тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств. **Вести** запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям учебного года. **Выявлять** отстающие от возрастных норм показатели физического развития и физической подготовленности и **определять** направленность самостоятельных занятий физической подготовкой. | |
| **Физическое совершенствование (102ч)** | | | | | | | |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** *Гимнастика с основами акробатики.*  *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост | | **Гимнастика с основами акробатики.**  ***Основные содержательные линии.****Совершенствование техник, например упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций: из положения лёжа на спине стойка на лопатках с согнутыми ногами и согнувшись с последующим выпрямлением тела; из стойки на лопатках переворот назад в упор стоя на правом (левом) колене, левая (правая) назад.* | | | **Демонстрировать** технику упражнений, объединённых во фрагменты акробатических комбинаций в условиях игровой и соревновательной деятельности. | | |
| *Акробатические комбинации:*  1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот  в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев  2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. | | ***Основные содержательные линии.*** *Понятие акробатической комбинации как последовательного выполнения акробатических упражнений разной сложности. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Подводящие упражнения и отдельные элементы (связки) для освоения акробатических комбинаций. Акробатическая комбинация 1. Акробатическая комбинация 2.* | | | **Раскрывать** понятие «акробатическая комбинация». **Характеризовать** основные правила самостоятельного освоения акробатических упражнений и комбинаций. **Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники акробатических комбинаций. **Описывать** технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций. **Демонстрировать** их выполнение в условиях учебной действительности. **Описывать** технику и последовательность упражнений акробатических комбинаций. **Демонстрировать** их выполнение в условиях учебной деятельности. | | |
| Опорный прыжок через гимнастического козла. | | ***Основные содержательный линии.*** Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием | | | **Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием. **Демонстрировать** технику выполнения опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием в условиях учебной деятельности. | | |
| *Упражнения на низкой гимнастической перекладине*: висы, перевороты, перемахи.  *Гимнастическая комбинация*: из виса стоя присев толчком двумя ногами переворот назад, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед | | ***Основные содержательные линии.*** *Перемахи толчком двумя ногами* *из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно. Переворот толчком двумя из виса стоя присев в вис сзади согнувшись и обратно.*  *Подводящие упражнения и отдельные элементы и связки комбинации на гимнастической перекладине. Техника выполнения комбинации на гимнастической перекладине.* | | | **Описывать** технику перемаха толчком двумя ногами из разных исходных положений и **демонстрировать** ее выполнение в условиях учебной деятельности. **Описывать** технику переворота толчком двумя из разных исходных положений и **демонстрировать** ее выполнение в учебной деятельности. **Выполнять** подводящие упражнения для освоения техники гимнастической комбинации на перекладине. **Описывать** технику гимнастической комбинации на низкой перекладине и **демонстрировать** ее выполнение | | |
| ***Легкая атлетика.*** *Беговые упражнения:* высокий старт с последующим ускорением | | **Легкая атлетика.**  ***Основные содержательные линии.*** *Совершенствование техники высокого старта (повторение материала IIIкласса). Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника стартового ускорения. Техника финиширования* | | | **Совершенствовать** высокий старт в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности. **Описывать** технику низкого старта **Выполнять** подводящие упражнения для самостоятельного освоения низкого старта. **Демонстрировать** технику выполнения низкого старта по команде стартера. **Выполнять** стартовое ускорение из положения низкого старта в условиях учебной и игровой деятельности. **Выполнять** финиширование в беге на спринтерские дистанции (30 и 60 м). | | |
| Прыжковые упражнения: прыжки в высоту. | | ***Основные содержательные линии.*** *Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».* | | | **Описывать** технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». **Выполнять** подводящие упражнения для самостоятельного освоения этого прыжка. **Демонстрировать** технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в условиях учебной деятельности (планка устанавливается на высоте 60-70 см). | | |
| Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: одновременный одношажный ход. | | **Лыжные гонки.**  ***Основные содержательные линии.*** *Совершенствование техники торможения плугом (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники поворотов переступанием (повторение материала III класса). Спуск в низкой стойке (повторение материала* ***II*** *и* ***III*** *классов). Совершенствование техники чередования изученных ходов во время передвижения по учебной дистанции (повторение материала* ***III*** *класса). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения* *одновременного одношажного хода. Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Чередование лыжных ходов при**прохождении учебных дистанций.* | | | **Выполнять** торможение плугом при спусках с пологого склона в условиях игровой деятельности. **Выполнять** повороты переступанием во время спусков с пологого склона. **Выполнять** спуски с пологого склона в низкой стойке в условиях игровой деятельности **Демонстрировать** технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход на учебной дистанции (до 1 км). **Описывать** технику передвижения одновременным одношажным ходом. **Выполнять** подводящие упражнения для её самостоятельного освоения. **Демонстрировать** технику передвижения одновременным одношажным ходом на учебной дистанции. **Демонстрировать** технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход, на одновременный одношажный ход в процессе прохождения учебной дистанции. | | |
| ***Подвижные игры*** | | **Подвижные игры.**  ***Основные содержательные линии.*** *Правила и технические приёмы подвижных игр для совершенствования техники разученных упражнений из базовых видов спорта: «Запрещённое движение», «Подвижная цель», «Эстафета с ведением футбольного мяча». Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.* | | | **Выполнять** правила игры. **Управлять** эмоциями в процессе игровой деятельности, **демонстрировать** сдержанность и терпимость к своим ошибкам и ошибкам товарищей. **Взаимодействовать** со сверстниками. **Проявлять** активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. **Включать** подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга. **Готовить** площадки для подвижных игр в соответствии с правилами игры и техники безопасности. | | |
| ***Спортивные игры***  *Баскетбол:* ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола | | ***Основные содержательные линии.*** *Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения (повторение материала* ***III*** *класса). Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча стоя на месте и при передвижении (повторение материала II и III классов). Совершенствование техники броска баскетбольного мяча в корзину стоя на месте и после ведения (повторение материала III класса).* | | | **Включать** подвижные игры в организацию и проведение активного отдыха и досуга. **Выполнять** технические приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности. **Организовывать** игру в футбол, **играть** по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга. | | |
| *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола | | ***Основные содержательные линии.*** *Совершенствование техники приёма и передачи мяча через сетку (повторение материала* ***III*** *класса). Совершенствование техники приёма и передачи мяча партнёру стоя на месте и в движении; подача мяча разными способами (повторение материала* ***II*** *и* ***III*** *классов).* | | | **Выполнять** технические приёмы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. **Организовывать** игру в волейбол, **играть** по упрощённым правилам в условиях активного отдыха и досуга. | | |
| *Подвижные игры разных народов* | | ***Основные содержательные линии.*** *Совершенствование техники игровых действий в национальных подвижных играх (повторение материала II и* ***III*** *классов). Совершенствование техники соревновательных действий из национальных видов спорта (повторение материала III класса).* | | | **Раскрывать** в содержании национальных подвижных игр культурные особенности своего народа, его традиции и обряды. **Организовывать** и **принимать** участие в национальных играх в условиях активного отдыха и досуга.Активно **участвовать** в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта. | | |
| ***Общеразвивающие физические упражнения.*** *На материале гимнастики с основами акробатики:* развитие гибкости, координации движений, силовых способностей | | ***Основные содержательные линии.*** *Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении гимнастических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью гимнастических упражнений. Контрольные упражнения для проверки развития силы мышц рук: подтягивание в висе на средней перекладине (мальчики); подтягивание в висе лёжа согнувшись (девочки).Контрольное упражнение для проверки развития координации движений: наклон вперёд, стоя на месте, не сгибая колен.* | | | **Использовать** гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой, для развития силы, гибкости и координации движений. **Демонстрировать** развитие силы в контрольных упражнениях. **Демонстрировать** развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения. | | |
| *На материале лёгкой атлетики:* развитие скоростно-силовых способностей, быстроты, выносливости | | ***Основные содержательные линии.*** *Дозирование и контроль физических нагрузок при выполнении легкоатлетических упражнений во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью легкоатлетических упражнений. Контрольное упражнение для проверки развития быстроты: бег на дистанцию 30 м. Контрольное упражнение для проверки развития выносливости: бег на дистанцию 1000 м. Контрольное упражнение для проверки развития скоростно-силовых способностей: прыжок в длину с места.* | | | **Использовать** легкоатлетические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовкой для развития быстроты, выносливости и скоростно-силовых способностей. **Демонстрировать** развитие быстроты в контрольном упражнении. **Демонстрировать** развитие выносливости в контрольном упражнении. **Демонстрировать** развитие скоростно- силовых способностей в контрольном упражнении. | | |
| *На материале лыжных гонок:* развитие выносливости | | ***Основные содержательные линии.*** *Дозирование и контроль физических нагрузок при прохождении тренировочных дистанций во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Развитие физических качеств с помощью упражнений лыжной подготовки. Контрольное упражнение для проверки выносливости: передвижение лыжными ходами на дистанцию 1000 м* | | | **Использовать** упражнения лыжной подготовки в самостоятельных занятиях физической подготовкой. **Развивать** с их помощью выносливость. **Демонстрировать** развитие выносливости в контрольном упражнении | | |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

**Библиотечный фонд** (книгопечатная продукция):

\*Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;

\*стандарт основного общего образования по физической культуре;

\*примерная программа по физической культуре основного общего образования (1—4 классы);

\*рабочие программы по физической культуре;

\*учебники по физической культуре (рекомендованные Министерством образования);

\*методические издания по физической культуре для учителей.

**Демонстрационные печатные материалы:**

таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

в плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

**Технические средства и экранно-звуковые пособия**:

компьютер и принтер; цифровая видеокамера.

**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**:

стенка гимнастическая; бревно гимнастическое напольное; скамейки гимнастические; козел гимнастический; перекладина гимнастическая; брусья гимнастические; канат для лазанья с механизмом крепления; мост гимнастический подкидной; гантели наборные; коврики гимнастические ; маты гимнастические; мячи набивные (1 кг, 2 кг,); мячи малые (теннисные); скакалки гимнастические; мячи малые мягкие; палки гимнастические; обручи гимнастические; сетка для переноса мячей; планка для прыжков в высоту; стойки для прыжков в высоту; дорожка разметочная для прыжков в длину с места; рулетка измерительная; щиты баскетбольные с кольцами; мячи баскетбольные; жилетки игровые; стойки волейбольные, сетки волейбольные, мячи волейбольные; ворота для мини-футбола; мячи футбольные; компрессор для накачивания мячей; аптечка медицинская.

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» также должно включать необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса на каждой ступени общего образования, специфики видов спорта в данной образовательной организации.

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений,**

**развитию двигательных качеств**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз) | 12—11 | 10—9 | 8—7 | 10—9 | 8—7 | 6—5 |
| Прыжок в длину с места, (см) | 120—118 | 117—115 | 114—105 | 118—116 | 115—113 | 112—95 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, (с) | 6,0—6,2 | 6,3—6,7 | 6,8—7,0 | 6,1—6,3 | 6,4—6,9 | 7,0—7,2 |
| Бег 3х10 м (с) | 10,0—10,5 | 10,6—10,9 | 11,0—11,2 | 10,2—10,7 | 10,8—11,2 | 11,3—11,7 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз) | 16—14 | 13—10 | 9—8 | 15—13 | 12—9 | 8—7 |
| Прыжок в длину с места, (см) | 150—143 | 142—128 | 127—119 | 146—136 | 135—118 | 117—112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, (с) | 5,8—6,0 | 6,1—6,6 | 6,7—7,0 | 6,0—6,2 | 6,3—6,7 | 6,8—7,0 |
| Бег 3х10 м (с) | 9,8—10,0 | 10,1—10,5 | 10,6—11,0 | 10,0—10,2 | 10,3—10,8 | 10,9—11,3 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз) |  |  |  | 16—14 | 13—10 | 9—8 |
| Прыжок в длину с места, (см) | 160—150 | 149—131 | 130—120 | 152—143 | 142—126 | 125—115 |
| Бег 30 м с высокого старта, (с) | 5,6—5,8 | 5,9—6,3 | 6,4—6,6 | 6,3—6,0 | 5,9—6,5 | 6,6—6,8 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз) |  |  |  | 18-16 | 15-11 | 10-9 |
| Прыжок в длину с места, (см) | 160—150 | 149—131 | 130—120 | 152—143 | 142—126 | 125—115 |
| Бег 60 м, (с) | 10,0-10,7 | 10,8-10,9 | 11,0 | 10,3-10,9 | 11,0-11,4 | 11,5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |