****

**1.Планируемые результаты освоения учебного предмета**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

Результат обучения на уровне начального общего образования отражает:

1) 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;

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

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.),

показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**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).

**Выпускник получит возможность научиться:**

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной

деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**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.

**Выпускник получит возможность научиться:**

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

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 приемы; 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 объема); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной

направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:** сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;плавать, в том числе спортивными способами;выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)

**2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Физическая культура 1 класс (99ч).**

**Знания о физической культуре 5ч**

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.

Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Способы физкультурной деятельности 2ч**

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, физкультминуток, 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**. **19ч.**Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в 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*.18ч.** 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*.** **23ч**.Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

***Подвижные и спортивные игры.32ч*** 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; ходьба с включением широкого шага,глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону встойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастическойпалкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стояу гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие всебя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальныекомплексы 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 координацию с 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 нагрузок в 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 изменениемпоз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спускс 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.

**Физическая культура 2 класс (102ч).**

**Знания о физической культуре 5ч**

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.

Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Способы физкультурной деятельности 2ч**

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, физкультминуток, 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**. **19ч.**Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в 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*.21ч.** 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*.** **23ч**.Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

***Подвижные и спортивные игры.32ч*** 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; ходьба с включением широкого шага,глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону встойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастическойпалкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стояу гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие всебя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальныекомплексы 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 координацию с 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 нагрузок в 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 изменениемпоз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спускс 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.

**Физическая культура 3 класс (102ч).**

**Знания о физической культуре 4ч**

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.

Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Способы физкультурной деятельности 3ч**

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, физкультминуток, 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**. **19ч**.Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в 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.21ч.** 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. 23ч**.Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.32ч** 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; ходьба с 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 координацию с 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 нагрузок в 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

**Физическая культура 4 класс (102ч).**

**Знания о физической культуре 3ч**

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.

Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Способы физкультурной деятельности 3ч**

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, физкультминуток, 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**. **19ч**.Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в 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.21ч.** 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. 23ч**.Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.33ч** 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; ходьба с 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 координацию с 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 нагрузок в 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

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

1класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов, отводимое на освоение каждой темы |
| 1 | **Легкая атлетика 18ч**  Инструктаж по О.Т. И Т.Б. по легкой атлетике. Бросок набивного мяча на дальность.  Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей  Беговые упражнения, развитие координационных способностей, челночный бег 3х10  Бег на короткие отрезки – тестирование 30м  Прыжковые упражнения, прыжок в длину с места – тестирование  Метание: метания малого мяча, в горизонтальную и вертикальную цель.  Беговые упражнения, развитие скоростных способностей. Бег на короткие отрезки  Бег на длинные дистанции, развитие выносливости  Бег на длинные дистанции, развитие выносливости  Метания: метания малого мяча с места и на дальность.  Метания: метания на заданное расстояния в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4м.  Развитие скоростно –силовых способностей: Бросок набивного мяча двумя руками от груди.  Беговые упражнения, бег на короткие отрезки, высокий старт.  Беговые упражнения, бег на короткие отрезки, бег на 30м –тестирование  Беговые упражнения, развитие координации движений, челночный бег 3х10 тестирование  Развитие скоростно –силовых качеств, координации движении. Метания в горизонтальную цель  Развитие скоростно –силовых качеств, координации движении. Метания в вертикальную цель | 2  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 |
| 2 | **Гимнастика с основами акробатики 19ч**  Инструктаж по О.Т. И П.Б. по гимнастике. Организующие команды и приёмы  Освоение общеразвивающих упражнений с предметами  Акробатические упражнения: Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях  Гимнастическая комбинаци, освоение техники висов и упоров  Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке, скамейке, мату  Освоение навыков равновесия: Стойка на носках, на одной ноге.  Освоение танцевальных упражнений  Организующие команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.  Освоение строевых упражнений  Освоение общеразвивающих упражнений без предметов  Развитие гибкости  Гимнастическая комбинация из общеразвивающих упражнений различной координационной сложности  Гимнастическая комбинация из общеразвивающих упражнений различной координационной сложности  Опорный прыжок: опорный прыжок на горку из гимнастических матов  Опорные прыжки, перелезания через гимнастического коня  Организующие команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.  Освоение строевых упражнений | 1  1  4  2  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 |
| 3 | **Подвижные и спортивные игры 32ч**  Инструктаж по О.Т. И Т.Б. по подвижным играм. Удар по неподвижному и катящемуся мячу ведение футбольного мяча  Закрепления навыков бега: подвижная игра «Пятнашки»  Развитие скоросных способностей: игра «Два мороза»  Закрепления и совершенствования навыков в прыжках:» подвижная игра «Прыгающие воробушки  Развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве подвижная игра «Зайцы в огороде»  Закрепления и совершенствования метания на дальность и точность подвижная игра «Кто дальше бросит»  Овладения элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча  Овладения элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча  Закрепления и совершенствования держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча  Закрепления и совершенствования держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча: Мяч водящему»  Подвижная игра «У кого меньше мячей»  Закрепление и совершенствование навыков бега, подвижная игра «Пятнашки»  Закрепления навыков в прыжках, подвижная игра прыгающие воробушки  Развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве подвижная игра «Зайцы в огороде»  Развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве подвижная игра «Лисы и куры»  Освоение техники метаний на дальность, подвижная игра «кто дальше бросит»  Освоение навыков метания на точность, подвижная игра «Точный расчет»  Освоение навыков метания на точность, подвижная игра «Метко в цель»  Овладения элементарными умениями в ловле. Ловля мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге  Овладения элементарными умениями в бросках. Броски мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге  Овладения элементарными умениями в передачах. Передача мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге  Овладения элементарными умениями в ведении мяча. Ведения мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге  Закрепление и совершенствование навыков держания, ловли и передач мяча. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй.  Закрепление и совершенствование навыков держания, ловли и передач мяча. Подвижная игра «Мяч водящему»  Закрепление и совершенствование навыков бросков и ведения мяча. Подвижная игра «Попади в обруч»  Закрепление и совершенствование навыков бросков и ведения мяча. Подвижная игра «Мяч в корзину»  Развитие реакции, ориентированию в пространстве. Подвижная игра «Мяч водящему»  Развитие координации движений, подвижная игра, скоростно – силовых качеств. Подвижная игра «Меткий снайпер»  Развитие скоростных способностей, подвижная игра «Колдунчики»  Контрольный урок по броскам, передачи и ловли мяча | 2  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  2  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  2 |
| 4 | **Лыжные гонки 23ч**  Инструктаж по О.Т. И П.Б. по лыжной подготовке. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу  Передвижения на лыжах, освоение техники лыжных ходов, переноска и надевания лыж  Передвижения на лыжах: техника ступающего шага  Передвижения на лыжах, техника скользящего шага без палок  Передвижения на лыжах: техника скользящего шага с палками  Передвижения на лыжах: развитие выносливости, закаливание организма  Повороты: освоение техники поворота переступанием  Повороты: освоение техники поворота переступанием  Подъемы: освоение техники подъема лесенкой  Подъёмы: освоение техники подъема елочкой  Спуски: освоение техники спуска под уклон  Спуски: освоение техники спуска под уклон  Передвижения на лыжах: освоение техники попеременно – двухшажного хода  Повороты: освоение техники поворота переступанием  Подъемы: освоение техники подъемов и спусков с небольших склонов  Передвижения на лыжах до 1км  Передвижения на лыжах до 1км, тестирование. | 1  1  1  2  1  2  1  1  1  2  2  1  3  1  1  1  1 |
| 5 | **Знание о физической культуре 5ч**  -Организационно-методические требования на уроках физической культуры  -Когда и как возникли физическая культура и спорт  -Роль и значение занятий физической культурой и поддержания хорошего здоровья для успешной учебы, и социализации в обществе.  -Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.  -Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. | 1  1  1  1  1 |
| 6 | **Способы физкультурной деятельности 2ч**  -Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значения для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.  - Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потертости кожи, кровотечение). | 1  1 |
| 7 | **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»**  Ступени ВФСК «ГТО», нормативы по возрастам, обязательные и дополнительные нормативы, знаки отличия. | В процессе уроков |

**2класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов, отводимое на освоение каждой темы |
| 1 | **Легкая атлетика 21**  -Инструктаж по О.Т. И Т.Б. по легкой атлетике. Высокий старт с последующим ускорением.  - Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей  -Беговые упражнения, развитие координационных способностей, челночный бег 3х10  -Бег на короткие отрезки - тестирование 30м  -Прыжковые упражнения, прыжок в длину с места – тестирование  -Овладения навыками метания, в горизонтальную и вертикальную цель.  -Развитие скоростных способностей. Бег на короткие отрезки  -Бег на длинные дистанции, развитие выносливости  -Овладения навыками метания: метания малого мяча с места и на дальность  -Овладения навыками метания: метания на заданное расстояния в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4м.  -Развитие скоростно -силовых способностей: Бросок набивного мяча двумя руками от груди  - Бег на короткие отрезки, высокий старт.  - Бег на короткие отрезки, бег на 30м -тестирование  -Беговые упражнения. Развитие координации движений, челночный бег 3х10 тестирование  -Развитие скоростно -силовых качеств, координации движении. Метания в горизонтальную цель  - Развитие скоростно -силовых качеств, координации движении. Метания в вертикальную цель  -Прыжковые упражнения, закрепления навыков прыжков, развитие скоростно - силовых и координационных способностей.  Развитие скоростных качеств.  - Бег с преодолением препятствий. Контрольный тест по итогам года.  - Контрольный урок по броскам, передачи и ловли мяча | 2  1  1  1  1  1  1  2  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 |
| 2 | **Гимнастика с основами акробатики 19ч**  Инструктаж по О.Т. И П.Б. по гимнастике. Организующие команды и приёмы  Освоение общеразвивающих упражнений с предметами  Акробатическая комбинация: Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев.  Гимнастические комбинации: висы и упоры, спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног  Гимнастические комбинации, висы и упоры, подтягивания в висе лежа согнувшись.  Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанья и перелезания по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе  Освоение навыков равновесия: Стойка на двух и одной ноге на гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Ходьба по гимнастической скамейке.  Освоение танцевальных упражнений: Сочетания танцевальных шагов с ходьбой.  Строевые действия в шеренге и колонне; перестроения из колонны по одному в колонну по два  Освоение общеразвивающих упражнений без предметов  Развитие гибкости  Акробатические комбинации из общеразвивающих упражнений различной координационной сложности  Акробатические комбинации из общеразвивающих упражнений различной координационной сложности  Опорный прыжок на горку из гимнастических матов  Освоения навыков опорных прыжков, перелезания через гимнастического коня  Строевые действия в шеренге и колонне; перестроения из колонны по одному в колонну по два | 1  1  4  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 |
| 3 | **Подвижные и спортивные игры. 32ч**  Инструктаж по О.Т. И Т.Б. по подвижным играм. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, ведение футбольного мяча.  -закрепления навыков бега: подвижная игра "Пустое место"  -Развитие скоростных способностей: игра "Два мороза"  -Закрепления навыков в прыжках, подвижная игра "Волк во рву"  -Развитие скоростно - силовых способностей, ориентирование в пространстве подвижная игра "Прыжки по полосам"  -Закрепления и совершенствования метания на дальность и точность подвижная игра "кто дальше бросит"  -Овладения элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: Ловля и передача мяча в движении  - Овладения элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча  - Закрепления и совершенствования держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча  -Закрепления и совершенствования держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча: Мяч водящему"  -Подвижная игра "У кого меньше мячей"  -Закрепление и совершенствование навыков бега, подвижная игра "Белые медведи"  -Закрепление и совершенствование навыков бега, подвижная игра "Пустое место"  -Закрепления навыков в прыжках, подвижная игра "Волк во рву"  - Развитие скоростно - силовых способностей, ориентирование в пространстве подвижная игра "Зайцы в огороде"  -Развитие скоростно - силовых способностей, ориентирование в пространстве подвижная игра "Лисы и куры"  - Освоение техники метаний на дальность, подвижная игра "кто дальше бросит"  - Освоение навыков метания на точность, подвижная игра "Точный расчет"  - Освоение навыков метания на точность, подвижная игра "Метко в цель"  - Овладения элементарными умениями в ловле. Ловля мяча индивидуально, в парах, в движении  - Овладения элементарными умениями в бросках. Броски мяча индивидуально, в парах, в движении  - Овладения элементарными умениями в передачах. Передача мяча индивидуально, в парах в движении  - Овладения элементарными умениями в ведении мяча. Ведения мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге  -Закрепление и совершенствование навыков держания, ловли и передач мяча. Подвижная игра "Играй, играй, мяч не теряй.  -Закрепление и совершенствование навыков держания, ловли и передач мяча. Подвижная игра "Мяч водящему"  -Закрепление и совершенствование навыков бросков и ведения мяча. Подвижная игра "Попади в обруч"  -Закрепление и совершенствование навыков бросков и ведения мяча. Подвижная игра "Мяч в корзину"  -Развитие реакции, ориентированию в пространстве. Подвижная игра "Мяч водящему"  -Развитие координации движений, подвижная игра, скоростно - силовых качеств. Подвижная игра «Меткий снайпер"  - Развитие координации движений, подвижная игра, скоростно - силовых качеств  - Развитие скоростных способностей, подвижная игра "Колдунчики"  - Контрольный урок по броскам, передачи и ловли мяча | 2  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 |
| 4 | **Лыжная подготовка 23**  Инструктаж по О.Т. И П.Б. по лыжной подготовке  Освоение техники лыжных ходов, переноска и надевания лыж  Передвижения на лыжах, ступающий шаг  Передвижения на лыжах, скользящий шаг без палок  Передвижения на лыжах. Техники скользящего шага с палками  Передвижения на лыжах. Обучение техники лыжных ходов, развитие выносливости, закаливание организма  Освоение техники поворота переступанием  Освоение техники подъема лесенкой  Освоение техники подъема елочкой  Освоение техники спуска с небольших склонов  Передвижение на лыжах, освоение техники попеременно - двухшажного хода  Освоение техники поворота переступанием  Освоение техники подъемов и спусков с небольших склонов  Передвижения на лыжах до 1км | 1  1  1  2  1  1  2  2  2  2  3  2  2  1 |
| 5 | **Знания о физической культуре 5ч**  Организационно методические требования на уроках физической культуры.  Когда и как возникли физическая культура и спорт.  Личная гигиена. Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта)  Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы.  Вода и питьевой режим. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями | 1  1  1  1  1 |
| 6 | **Способы физкультурной деятельности 2ч**  Физкультминутки (физкультпаузы), их значения для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.  Самоконтроль. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. | 1  1 |
| 7 | **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»**  Ступени ВФСК «ГТО», нормативы по возрастам, обязательные и дополнительные нормативы, знаки отличия. | В процессе уроков |

**3класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов, отводимое на освоение каждой темы |
| 1 | **Легкая атлетика 21**  Инструктаж по О.Т. И Т.Б. по легкой атлетике. Высокий старт с последующим ускорением.  Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей: Ходьба с изменениями длины и частоты шагов.  Развитие координационных способностей. Бег с изменениями длины и частоты шагов.  Освоение навыков бека, бег на короткие отрезки - тестирование 30м  Освоение навыков прыжков, прыжок в длину с места – тестирование  Овладения навыками метания, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м.  Развитие скоростных способностей. Бег на короткие отрезки  Совершенствование навыков бега, развитие выносливости. Бег до 5мин.  Совершенствование навыков бега, развитие выносливости  Совершенствование навыков бега: Бег из различных исходных положений.  Овладения навыками метания: метания на заданное расстояния в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4м.  Развитие координационных и скоростных способностей" Встречная Эстафета расстояние 10м.  Освоение навыков бега на короткие отрезки, высокий старт.  Развитие координации движений, челночный бег 3х10 тестирование  Развитие скоростно -силовых качеств, координации движении. Бросок набивного мяча весом 1кг.  Развитие скоростно -силовых качеств, координации движении. Метания в вертикальную цель на заданное расстояние.  Развитие быстроты. Бег на короткие отрезки.  Развитие выносливости, легкий бег до 6мин  Совершенствование бега, развитие координации. Бег с максимальной скоростью до 60м. | 2  1  1  2  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 |
| 2 | **Гимнастика с основами акробатики 19ч**  Инструктаж по О.Т. И П.Б. по гимнастике. Организующие команды и приёмы  Освоение общеразвивающих упражнений с предметами  Акробатических комбинация: Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев.  Освоение висов и упоров: Вис завесам.  Освоение висов и упоров: подтягивание.  Освоение навыков лазанья и перелезания: лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, лежа на животе.  Освоение навыков равновесия: Ходьба приставными шагами, повороты на носках и одной ноге по гимнастической скамейке.  Освоение танцевальных упражнений: Сочетания танцевальных шагов с ходьбой.  Освоение строевых упражнений: перестроения из колонны по одному в колонну по три и по два.  Освоение общеразвивающих упражнений без предметов  Развитие гибкости  Освоения комбинации из общеразвивающих упражнений различной координационной сложности  Освоения комбинации из общеразвивающих упражнений различной координационной сложности  Освоения навыков опорных прыжков, опорный прыжок на горку из гимнастических матов  Освоения навыков опорных прыжков, перелезания через гимнастического коня  Развитие гибкости, координации движений. | 1  1  4  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 |
| 3 | **Подвижные и спортивные игры 32**  Инструктаж по О.Т. И Т.Б. по подвижным играм. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, ведение футбольного мяча.  закрепления навыков бега: подвижная игра "Пустое место"  Развитие скоростных способностей: игра "Белые медведи"  Закрепления и совершенствования навыков в прыжках:" подвижная игра "Волк во рве"  Развитие скоростно - силовых способностей, ориентирование в пространстве подвижная игра "Меткий снайпер"  Закрепления и совершенствования метания на дальность и точность подвижная игра "Кто дальше бросит"  Овладения элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: Ловля и передача мяча в движении  Овладения элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча Подвижная игра "Охотники и утки"  Закрепления и совершенствования держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча: подвижная игра "Мяч ловцу"  Закрепления и совершенствования держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча: «Овладей мячом»  Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей: подвижная игра "Перестрелка»  Закрепление и совершенствование навыков бега, подвижная игра "Белые медведи"  Закрепление и совершенствование навыков бега, подвижная игра ""Пустое место"  Закрепления навыков в прыжках, подвижная игра "Волк во рве"  Развитие скоростно - силовых способностей, ориентирование в пространстве подвижная игра "Прыжки по полосам"  Развитие скоростно - силовых способностей, ориентирование в пространстве подвижная игра "Удочка, меткий снайпер".  Освоение техники метаний на дальность, подвижная игра "Кто дальше бросит"  Освоение навыков метания на точность, подвижная игра "Точный расчет"  Освоение навыков метания на точность, подвижная игра "Метко в цель"  Овладения элементарными умениями в ловле. Ловля мяча индивидуально в треугольниках, квадратах, мячах.  Овладения элементарными умениями в бросках. Броски в цель (в ходьбе и медленном беге).  Овладения элементарными умениями в передачах. Передача мяча индивидуально, в парах в движении  Овладения элементарными умениями в ведении мяча. Ведения мяча с изменениями направления.  Закрепление и совершенствование навыков держания, ловли и передач мяча. Подвижная игры с ведениями мяча.  Закрепление и совершенствование навыков держания, ловли и передач мяча. Подвижная игра "Снайперы"  Закрепление и совершенствование навыков бросков и ведения мяча. Подвижная игра "Овладей мячом"  Закрепление и совершенствование навыков бросков и ведения мяча. Подвижная игра "Охотники и утки"  Развитие реакции, ориентированию в пространстве. Подвижная игра "Мяч водящему"  Развитие координации движений, скоростно - силовых качеств. Подвижная игра "Меткий снайпер"  Развитие скоростных способностей, подвижная игра "Быстро и точно"  Контрольный урок по броскам, передачи и ловли мяча | 2  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 |
| 4 | **Лыжная подготовка. 23**  Инструктаж по О.Т. И П.Б. по лыжной подготовке. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу  Освоение техники лыжных ходов, переноска и надевания лыж  Освоение техники ступающего шага  Освоение техники скользящего шага без палок  Освоение техники скользящего шага без палок  Освоение техники скользящего шага с палками  Обучение техники лыжных ходов, развитие выносливости, закаливание организма  Освоение техники поворота переступанием  Освоение техники подъема лесенкой  Освоение техники подъёма елочкой  Освоение техники спуска с небольших склонов  Освоение техники попеременно - двухшажного хода  Освоение техники поворота переступанием  Освоение техники поворота переступанием  Освоение техники подъемов и спусков с небольших склонов  Передвижения на лыжах до 2.5км -тестировании | 1  1  1  1  1  1  1  2  2  2  2  3  1  1  2  1 |
| 5 | **Знания о физической культуре 4ч**  Организационно методические требования на уроках физической культуры.  Работа органов дыхания и сердечно - сосудистой системы  Работа органов пищеварения.  Органы пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника. | 1  1  1  1 |
| 6 | **Способы физкультурной деятельности 3ч**  Дневник самоконтроля. Режим дня.  Первая помощь при травмах. Игра проверь себя на усвоение первой помощи.  Самоконтроль. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц | 1  1  1 |
| 7 | **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»**  Ступени ВФСК «ГТО», нормативы по возрастам, обязательные и дополнительные нормативы, знаки отличия. | В процессе уроков |

**4 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов, отводимое на освоение каждой темы |
| 1 | **Легкая атлетика 21**  **-**Инструктаж по О.Т. И Т.Б. по легкой атлетике. Высокий старт с последующим ускорением.  - Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей: Ходьба с изменениями длины и частоты шагов с преодолением препятствий.  - Развитие координационных способностей: Бег с изменениями длины и частоты шагов.  - Освоение навыков бека, бег на короткие отрезки - тестирование 30м  -Освоение навыков прыжков, прыжок в длину с места – тестирование  - Овладения навыками метания, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6м  - Развитие скоростных способностей. Бег на короткие отрезки 60м тестирование.  - Совершенствование навыков бега, развитие выносливости. Бег до 6-8мин.  - Совершенствование навыков бега, развитие скоростно - силовых качеств  - Совершенствование навыков бега: Бег из различных И.П.  - Развитие координационных способностей. Челночный бег 3х10 тестирование.  - Развитие координационных и скоростных способностей "Встречная эстафета расстояние 10м.  - Освоение навыков бега на короткие отрезки, высокий старт.  -Развитие координации движений, челночный бег 3х10 тестирование  - Развитие скоростно -силовых качеств, координации движении. Бросок набивного мяча весом 1кг.  - Развитие скоростно -силовых качеств, координации движении. Метания в вертикальную цель на заданное расстояние.  Бег на короткие отрезки 30,60м. Контрольный тест по итогам 4 четверти.  - Закрепления навыков прыжков, развитие скоростно - силовых и координационных способностей. | 2  1  1  2  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 |
| 2 | **Подвижные и спортивные игры 33ч**  Инструктаж по О.Т. И Т.Б. по подвижным играм. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, ведение футбольного мяча.  - Закрепления навыков бега: подвижная игра "Пустое место"  - Развитие скоростных способностей: игра "Белые медведи"  -закрепления и совершенствования навыков в прыжках: "подвижная игра "Волк во рву"  - Развитие скоростно - силовых способностей, ориентирование в пространстве подвижная игра "Меткий снайпер"  - Закрепления и совершенствования метания на дальность и точность подвижная игра "Кто дальше бросит"  - Овладения элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: Ловля и передача мяча в движении  - Овладения элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча Подвижная игра "Охотники и утки"  - Закрепления и совершенствования держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча: подвижная игра "Мяч ловцу"  -Закрепленияи совершенствования держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча: Мяч водящему"  - Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей: подвижная игра "перестрелка"  -Спортивная народная игра «Лапта»  - Закрепление и совершенствование навыков бега, спортивная игра "Лапта"  - Закрепления навыков в прыжках, подвижная игра "Волк во рву"  - Развитие скоростно - силовых способностей, ориентирование в пространстве подвижная игра "Пионербол"  - Развитие скоростно - силовых способностей, ориентирование в пространстве подвижная игра "Удочка, меткий снайпер".  - освоение техники метаний на дальность, подвижная игра "пионербол"  - Освоение навыков метания на точность, подвижная игра "Точный расчет"  - Освоение навыков метания на точность, подвижная игра "Метко в цель"  - Овладения элементарными умениями в ловле. Ловля мяча индивидуально в треугольниках, квадратах, мячах.  - Овладения элементарными умениями в бросках. Броски в цель (в ходьбе и медленном беге).  - Овладения элементарными умениями в передачах. Передача мяча индивидуально, в парах в движении  - Овладения элементарными умениями в ведении мяча. Ведения мяча с изменением направления.  - Закрепление и совершенствование навыков держания, ловли и передач мяча. Подвижная игры с ведениям мяча.  - Закрепление и совершенствование навыков держания, ловли и передач мяча. Подвижная игра "Снайперы"  - Закрепление и совершенствование навыков бросков и ведения мяча. Подвижная игра "Овладей мячом"  - Закрепление и совершенствование навыков бросков и ведения мяча. Подвижная игра "Охотники и утки  - Развитие реакции, ориентированию в пространстве. Подвижная игра "Мяч водящему"  - Развитие координации движений, скоростно - силовых качеств. Подвижная игра "Меткий снайпер"  - Развитие скоростных способностей, подвижная игра "Быстро и точно"  -. Контрольный урок по броскам, передачи и ловли мяча  -. Контрольный урок по броскам, передачи и ловли мяча | 2  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 |
| 3 | **Гимнастика с основами акробатики19ч**  -Инструктаж по О.Т. И П.Б. по гимнастике. Организующие команды и приёмы  - Освоение общеразвивающих упражнений с предметами  - Освоение акробатической комбинации: Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, мост.  -Освоение висов и упоров: Вис завесам.  - Освоение висов и упоров: подтягивание.  -Освоение навыков лазанья и перелезания: лазанье через препятствие.  -. Освоение навыков равновесия: Ходьба большими шагами и выпадами по гимнастической скамейке.  -Освоение танцевальных упражнений: Сочетания танцевальных шагов с ходьбой.  - Освоение строевых упражнений: перестроения из колонны по одному в колонну по три и по два.  - Освоение общеразвивающих упражнений без предметов  -Развитие гибкости.  - Освоения комбинации из общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.  - Освоения навыков опорных прыжков, опорный прыжок на горку из гимнастических матов.  -Освоения навыков опорных прыжков, перелезания через гимнастического коня.  -Развитие гибкости, координации движений. | 1  1  4  1  1  1  1  1  1  1  1  2  1  1  1 |
| 4 | **Лыжная подготовка 23**  - Инструктаж по О.Т. И П.Б. по лыжной подготовке. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу  -Освоение техники лыжных ходов, переноска и надевания лыж  - Освоение техники ступающего шага  - Освоение техники скользящего шаг без палок  - Освоение техники скользящего шага с палками  -Обучение техники скользящего шага, развитие выносливости, закаливание организма  - Освоение техники скользящего шага, поворота переступанием  - Освоение техники поворота переступанием  - Освоение техники подъема лесенкой  - освоение техники подъема елочкой.  -Освоение техники спуска с небольших склонов  - Освоение техники спуска с небольших склонов  - Освоение техники торможения упором.  - Освоение техники торможения плугом  - Освоение техники подъемов и спусков с небольших склонов.  - Передвижения на лыжах до 2.5км | 1  1  1  2  1  1  1  1  2  2  2  3  1  1  2  1 |
| 5 | **Знания о физической культуре 3ч**  Организационно-методические требования на уроках физической культуры.  связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и духовного).  Работа органов дыхания и сердечно сосудистой системы. | 1  1  1 |
| 6 | **Способы физкультурной деятельности 3ч**  Дневник самоконтроля, режим дня.  - ЧСС и способы ее измерения.  - Режим дня, его основное содержание и правила планирования. | 1  1  1 |
| 7 | **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»**  Ступени ВФСК «ГТО», нормативы по возрастам, обязательные и дополнительные нормативы, знаки отличия. |  |