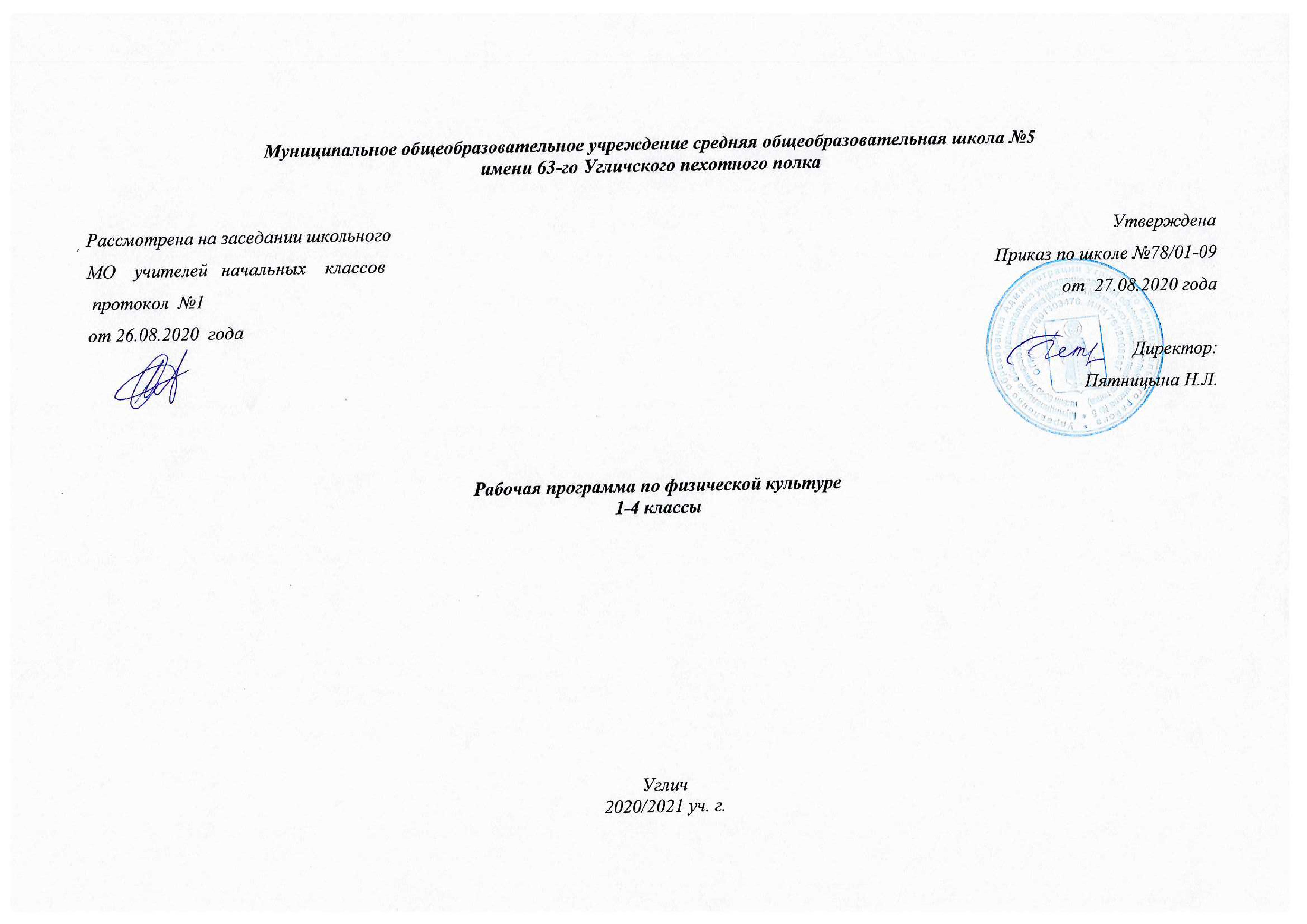
****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета** | |
| класс | Предметные результаты освоения (*научится и получит возможность научиться)* | Метапредметные результаты |
| 1 класс | *Основы знаний*  **Учащиеся научатся:**   * Называть движения, которые выполняют люди на рисунке; * Изучать рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называть виды соревнований, в которых они участвуют; * Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека; * Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; * Соблюдать личную гигиену; * Удерживать дистанцию, темп, ритм; * Различать разные виды спорта; * Держать осанку; * Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.   **Учащиеся получат возможность научиться:**   * Составлять комплекс утренней зарядки; * Участвовать в диалоге на уроке; * Умение слушать и понимать других; * Пересказыватьтексты по истории физической культур; * Сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом; * Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; * Определять цель возрождения Олимпийских игр; * Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр; * Правильно выполнять правила личной гигиены; * Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».   *Гимнастика с элементами акробатики.*  **Учащиеся научатся:**   * Строиться в шеренгу и колонну; * Размыкаться на руки в стороны; * Перестраиваться разведением в две колонны; * Выполнять повороты направо, налево, кругом; * Выполнять команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый – второй рассчитайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; * Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; * Запоминать короткие временные отрезки; * Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; * Выполнять вис на время; * Проходить станции круговой тренировки; * Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; * Лазать по канату; * Выполнять висы не перекладине; * Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; * Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись; * Переворот на гимнастических кольцах.   **Учащиеся получат возможность научиться:**   * Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений; * Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений; * Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций; * Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений; * Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнении; * Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств; * Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений; * Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций; * Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений; * Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений; * Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций; * Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений; * Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности; * Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; * Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику; * Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.   *Легкая атлетика.*  **Учащиеся научатся:**   * Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях; * Технике высокого старта; * Пробегать на скорость дистанцию 30м; * Выполнять челночный бег 3х10 м; * Выполнять беговую разминку; * Выполнять метание, как на дальность, так и на точность; * Технике прыжка в длину с места; * Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; * Выполнять прыжок в высоту спиной вперед; * Бегать различные варианты эстафет; * Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.   **Учащиеся получат возможность научиться:**   * Описывать технику беговых упражнений; * Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений; * Осваивать технику бега различными способами; * Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений; * Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; * Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений; * Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений; * Описывать технику прыжковых упражнений; * Осваивать технику прыжковых упражнений; * Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений; * Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений; * Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений; * Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений; * Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений; * Описывать технику бросков большого набивного мяча; * Осваивать технику бросков большого мяча; * Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча; * Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча; * Описывать технику метания малого мяча; * Осваивать технику метания малого мяча; * Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча; * Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.   *Подвижные игры.*  **Учащиеся научатся:**   * Играть в подвижные игры; * Руководствоваться правилами игр; * Выполнять ловлю и броски мяча в парах; * Выполнять ведения мяча правой и левой рукой; * Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;   **Учащиеся получат возможность научиться:**   * Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; * Излагать правила и условия проведения подвижных игр; * Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр; * Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; * Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; * Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; * Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; * Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр; * Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр; * Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; * Осваивать технические действия из спортивных игр; * Моделировать технические действия в игровой деятельности; * Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр; * Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; * Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр; * Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой * деятельности; * Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения; * Развивать физические качества; * Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство; * Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе; * Использовать подвижные игры для активного отдыха.   *Лыжная подготовка*   * Ученики научатся объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах; * Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; * Выполнять ступающий и скользящий шаг, как с лыжными палками, так и без них; * Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них; * Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них; * Выполнять подъем «полуелочкой» с лыжными палками и без них; * Выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; * Выполнять торможение падением; * Проходить дистанцию 1,5 км; Кататься на лыжах «змейкой»; | **Регулятивные УУД**  Обучающиеся научатся:   * 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 * 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.   **Коммуникативные УУД**  Обучающиеся научаться:   * выражать свои мысли; * разрешать конфликты; * управлять поведением своим и партнера: контроль, коррекция; * планировать сотрудничество с учителем и сверстниками.   **Познавательные универсальные действия:**  Общеучебные:   * Умение структурировать знания, * Выделение и формулирование учебной цели. * Поиск и выделение необходимой информации * Анализ объектов; * Синтез, как составление целого из частей * Классификация объектов. |
| 1. класс | *Теоритические знания*  **Учащиеся научатся:**   * Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры; * Рассказывать, что такое физические качества. * Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека; * Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений; * Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;   Учащиеся получат возможность научиться:   * Измерять частоту сердечных сокращений; * Оказывать первую помощь при травмах; * Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; * Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности; * Составлять индивидуальный режим дня. * Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике;   Гимнастика с элементами акробатики  Учащиеся научатся:   * Строиться в шеренгу и колонну; * Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; * Выполнять наклон вперед из положения стоя; * Выполнять подъем туловища за 30 сек. на скорость; * Лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет; * Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; * Выполнять вис на время; * Проходить станции круговой тренировки; * Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; * Лазать по канату; * Выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине; * Выполнять висы не перекладине; * Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; * Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах; * Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах; * Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой; * Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.   **Учащиеся получат возможность научиться:**   * Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений; * Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений; * Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций; * Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений; * Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнении; * Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств; * Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений; * Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций; * Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений; * Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений; * Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций; * Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений; * Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности; * Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; * Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику; * Оказывать помощь сверстникам в освоении в лазанье и перелезании, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.   Легкая атлетика  Учащиеся научатся:   * Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях; * Технике высокого старта; * Пробегать на скорость дистанцию 30м; * Выполнять челночный бег 3х10 м; * Выполнять беговую разминку; * Выполнять метание, как на дальность, так и на точность; * Технике прыжка в длину с места; * Выполнять прыжок в длину с места и с разбега; * Выполнять прыжок в высоту спиной вперед; * Бегать различные варианты эстафет; * Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу; * Метать гимнастическую палку ногой; * Преодолевать полосу препятствий; * Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед; * Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы; * Пробегать 1 км.   Учащиеся получат возможность научиться:   * Описывать технику беговых упражнений; * Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений; * Осваивать технику бега различными способами; * Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений; * Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; * Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений; * Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений; * Описывать технику прыжковых упражнений; * Осваивать технику прыжковых упражнений; * Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений; * Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений; * Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений; * Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений; * Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений; * Описывать технику бросков большого набивного мяча; * Осваивать технику бросков большого мяча; * Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча; * Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча; * Описывать технику метания малого мяча; * Осваивать технику метания малого мяча; * Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча; * Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.   Лыжная подготовка  Учащиеся научатся:   * Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах; * Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них; * Выполнять повороты переступанием на лыжах, как с лыжными палками, так и без них; * Выполнять повороты переступанием, как с лыжными палками, так и без них; * Выполнять подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке с лыжными палками и без них; * Выполнять торможение падением; * Проходить дистанцию 1,5 км на лыжах; * Передвигаться на лыжах «змейкой»; * Обгонять друг друга; * Играть в подвижную игру «Накаты».   **Учащиеся получат возможность научиться:**   * Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах; * Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращении; * Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов; * Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения; * Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой; * Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов; * Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов; * Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.   *Подвижные и спортивные игры*  **Учащиеся научатся:**   * Играть в подвижные игры; * Руководствоваться правилами игр; * Выполнять ловлю и броски мяча в парах; * Выполнять ведения мяча правой и левой рукой; * Выполнять броски мяча через волейбольную сетку; * Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»; * Выполнять броски мяча различными способами; * Участвовать в эстафетах.   **Учащиеся получат возможность научиться:**   * Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; * Излагать правила и условия проведения подвижных игр; * Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр; * Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; * Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; * Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; * Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; * Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр; * Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр; * Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; * Осваивать технические действия из спортивных игр; * Моделировать технические действия в игровой деятельности; * Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр; * Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; * Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр; * Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой * деятельности; * Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения; * Развивать физические качества; * Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство; * Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе; * Использовать подвижные игры для активного отдыха. |
| 1. класс   4 класс | *Знания о физической культуре*  ***Учащиеся научатся:***   * Выполнять организационно - методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры; * Выполнять строевые упражнения; * Проводить закаливающие процедуры (обливание под душем); * Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.   **Учащиеся получат возможность научиться:**   * Выполнять существующие варианты паса мяча ногой; * Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»; * Различать особенности игры волейбол, футбол; * Выполнять футбольные и волейбольные упражнения; * Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур; * Давать оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя»; * Анализировать ответы своих сверстников.   *Гимнастика с элементами акробатики*  **Учащиеся научатся:**   * Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации; * Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; * Выполнять строевые упражнения; * Выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом; * Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки; * Выполнять упражнения на внимание и равновесие; * Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа; * Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; * Выполнять перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад; * Проходить станции круговой тренировки; * Лазать по гимнастической стенке; * Лазать по канату в три приема; * Выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках; * Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку; * Прыгать в скакалку в тройках; * Выполнять вращение обруча.   **Учащиеся получат возможность научиться:**   * Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя; * Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; * Правилам тестирования виса на время; * Выполнять различные упражнения на кольцах бревне; * Выполнять различные варианты вращения обруча; * Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с; * Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками; * Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года; * Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля; * Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».   *Легкая атлетика*  **Учащиеся научатся:**   * Технике высокого старта; * Технике метания мешочка (мяча) на дальность; * Пробегать дистанцию 30 м; * Выполнять челночный бег 3 х 10 м на время; * Прыгать в длину с места и с разбега; * Прыгать в высоту с прямого разбега; * Прыгать в высоту спиной вперед; * Прыгать на мячах – хопах; * Бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой; * Метать мяч на точность; * Проходить полосу препятствий.   **Учащиеся получат возможность научиться:**   * Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях; * Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе; * Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей; * Описывать технику беговых упражнений * Осваивать технику бега различными способами * Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. * Осваивать универсальные * умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. * Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. * Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений * Описывать технику прыжковых упражнений. * Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. * Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. * Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. * Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. * Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. * Описывать технику бросков большого набивного мяча. * Осваивать технику бросков большого мяча. * Соблюдать правила техники безопасности при выполнении * бросков большого набивного мяча. * Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. * Описывать технику метания малого мяча. * Осваивать технику метания малого мяча. * Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. * Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.   *Лыжная подготовка*  **Учащиеся научатся:**   * Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом; * Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком; * Переносить лыжи под рукой и на плече; * Проходить на лыжах 1,5 км; * Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»; * Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке; * Тормозить «плугом»; * Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».   **Учащиеся получат возможность научиться:**   * Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах; * Осваивать универсальные умения; * Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений; * Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов; * Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения; * Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой; * Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов; * Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов; * Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.   *Спортивные и подвижные игры*  ***Учащиеся научатся:***   * Давать пас ногами и руками; * Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой; * Выполнять броски и ловлю мяча различными способами; * Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста; * Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой; * Участвовать в эстафетах; * Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами; * Играть в подвижные игры.   **Учащиеся получат возможность научиться:**   * Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; * Излагать правила и условия проведения подвижных игр; * Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр; * Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; * Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; * Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; * Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; * Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр; * Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр; * Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; * Осваивать технические действия из спортивных игр; * Моделировать технические действия в игровой деятельности; * Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр; * Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр; * Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой * Деятельности; * Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения; * Развивать физические качества.   *Плавание*  Учащиеся научаться   * Выполнять упражнения лежа на груди и на спине. * Выполнять упражнения на скольжение. * Проплыть 25 м способом кроль на груди (без учета времени)   *Знания о физической культуре*  **Учащиеся научатся:**   * Выполнять организационно - методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры; * Выполнять строевые упражнения; * Выполнять упражнения для утренней зарядки; * Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.   **Учащиеся получат возможность научиться:**   * Выполнять существующие варианты паса мяча ногой; * Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»; * Выполнять футбольные и волейбольные упражнения; * Рассказывать историю появления мяча и футбола; * Рассказывать, что такое зарядка и физкультминутка; * Рассказывать, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека; * Давать оценку своим привычкам, связанными с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»; * Анализировать ответы своих сверстников. * Составлять индивидуальный режим дня. * Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.   *Гимнастика с элементами акробатики*  **Учащиеся научатся:**   * Выполнять строевые упражнения; * Выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя; * Выполнять различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами; * Выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад; * Выполнять стойку на голове, на руках, на лопатках; * Выполнять мост; * Выполнять упражнения на гимнастическом бревне; * Выполнять упражнения на кольцах; * Выполнять опорный прыжок; * Проходить станции круговой тренировки; * Лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема; * Прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках; * Крутить обруч; * Выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами; * Подтягиваться, отжиматься.   **Учащиеся получат возможность научиться:**   * Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя; * Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; * Правилам тестирования виса на время; * Выполнять различные упражнения на кольцах бревне; * Выполнять различные варианты вращения обруча; * Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с; * Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками; * Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года; * Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля; * Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя». * Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. * Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». * Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. * Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. * Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. * Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений; * Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. * Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. * Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. * Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. * Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. * Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. * Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. * Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.   *Легкая атлетика*  **Учащиеся научатся:**   * Пробегать 30 и 60 м на время; * Выполнять челночный бег; * Метать мешочек на дальность и мяч на точность; * Прыгать в длину с места и с разбега; * Прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием; * Проходить полосу препятствий; * Бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой; * Пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.   **Учащиеся получат возможность научиться:**   * Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях; * Описывать технику беговых упражнений; * Осваивать технику бега различными способами; * Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений; * Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений; * Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений; * Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений; * Описывать технику прыжковых упражнений. * Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений; * Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений; * Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений; * Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений; * Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений; * Описывать технику бросков большого набивного мяча; * Осваивать технику бросков большого мяча; * Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча; * Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча; * Описывать технику метания малого мяча; * Осваивать технику метания малого мяча; * Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча; * Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.   *Лыжная подготовка*  **Учащиеся научатся:**   * Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом; * Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком; * Переносить лыжи под рукой и на плече; * Проходить на лыжах 1,5 км; * Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»; * Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке; * Тормозить «плугом»; * Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой».   **Учащиеся получат возможность научиться:**   * Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах; * Осваивать универсальные умения; * Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений; * Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов; * Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения; * Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой; * Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов; * Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов; * Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.   *Подвижные и спортивные игры*  **Учащиеся научатся:**   * Давать пас ногами и руками; * Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой; * Выполнять броски и ловлю мяча различными способами; * Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста; * Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой; * Участвовать в эстафетах; * Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами; * Играть в подвижные игры.   **Учащиеся получат возможность научиться:**   * Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр; * Излагать правила и условия проведения подвижных игр; * Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр; * Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; * Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; * Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; * Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; * Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр; * Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр; * Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; * Осваивать технические действия из спортивных игр; * Моделировать технические действия в игровой деятельности; * Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр; * Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр; * Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой * Деятельности; * Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения; * Развивать физические качества.   *Плавание*  Учащийся научиться   * Выполнять упражнения на скольжение; * Проплыть 25м способом кроль на спине; * Проплыть 25м способом кроль на груди; * Проплыть 50м без учета времени любым способом. | . |
|  |

**СОДЕРЖАНИЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

**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, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельност**ь. **Гимнастика с основами акробатики.** 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.** 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.

**Плавание.**  Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

**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.

*Народные 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 66минутный 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 дистанций.

**На материале плавания**

*Развитие выносливости:* повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

**Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| **I** | **Знания о физической культуре** | **3** |
|  | Что такое физическая культура? | **1** |
|  | Виды спорта, входящие в школьную программу. | **1** |
|  | Кто как передвигается. | **1** |
| **II** | **Гимнастика** | **24** |
| 1. | Комплексы общеразвивающих упражнений | **в процессе урока** |
| 2. | Комплексы физических упражнений для утренней гимнастики | **3** |
| 3. | Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки | **В процессе урока** |
| 4. | Организующие команды, строевые действия, строевые команды | **в процессе урока** |
| 5. | Акробатические упражнения (упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, акробатическая комбинация) | **7** |
| 6. | Гимнастические упражнения прикладного характера (передвижения по гимнастической стенке) | **7** |
| 7. | Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания и переползания | **6** |
| 8. | Подвижные игры и игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы , ловкости, координации движений. | **В процессе урока** |
| 9. | Общефизические упражнения для развития гибкости, координации движения, силы | **В процессе урока** |
| 10. | Осанка. Что такое осанка? | **1** |
| **III** | **Легкая атлетика** | **24** |
| 1. | Бег и беговые упражнения (с высоким поднимание бедра, прыжками, ускорением, с изменяющимся направлением движения) | **12** |
| 2. | Прыжки и прыжковые упражнения (на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед, в длину и в высоту с места) | **6** |
| 3. | Метания и броски (в цель, на дальность) | **5** |
| 4. | Подвижные игры на материале легкой атлетики | **В процессе урока** |
| 5. | Общеразвивающие физические упражнения на развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей | **В процессе урока** |
| 6. | Правила поведения на уроке на улице и в зале. Спортивная форма. Подбор одежды в зависимости от погодных условий. | **1** |
| **IV** | **Лыжная подготовка** | **21** |
| 1. | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности | **5** |
| 2. | Техника ступающего шага | **6** |
| 3. | Техника скользящего шага | **6** |
| 4. | Техника выполнения основной стойки при передвижении спуске на лыжах с пологих склонов | **4** |
| 5. | Игры и эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения для развития выносливости и координации движения | **в процессе урока** |
| **V** | **Спортивные игры** | **27** |
| 1. | Футбол(удар по неподвижному и катящемуся мячу) | **4** |
| 2. | Баскетбол (передачи и ловля мяча) | **4** |
| 3. | Подвижные игры | **18** |
| 4. | Общефизические упражнения для развития координации движения, выносливости, быстроты | **В процессе урока** |
| 5. | Режим дня (личная гигиена, утренняя зарядка, физкультминутки) | **1** |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I** | **Знания о физической культуре** | **4** |
| 1. | Из истории физической культуры | **1** |
| 2. | Как зародились Олимпийские игры | **1** |
| 3. | Закаливание. Как закаливать свой организм | **1** |
| 4. | Физические качества человека: сила, быстрота, гибкость, выносливость, координация движений. | **1** |
| **II** | **Гимнастика** | **31** |
| 1 | Комплексы утренней зарядки без предмета | **1** |
| 2. | Общеразвивающие упражнения с малым мячом | **в процессе урока** |
| 3. | Организующие команды и строевые команды | **2** |
| 5. | Акробатические упражнения( повторение материалов 1 класса, стойка на лопатках, кувырок вперед, акробатическая комбинация) | **8** |
| 6. | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы | **2** |
| 7. | Гимнастические упражнения прикладного характера (передвижение по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз) | **3** |
| 8. | Преодоление полосы препятствий (элементы лазанья, перелезания, переползания) | **3** |
| 9. | Равновесие. Упражнения для развития равновесия. | **4** |
| 10. | Подвижные игры и игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы , ловкости, координации движений. | **5** |
| 11. | Общефизические упражнения для развития гибкости, координации движения, силы | **3** |
| **III** | **Легкая атлетика** | **28** |
| 1. | Беговые упражнения: бег с ускорением(20-30 метров, равномерный бег в режиме умеренной мощности, челночный бег 3х10 | **11** |
| 2. | Прыжковые упражнения (прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в длину с места) | **4** |
| 3. | Броски большого мяча (1кг) на дальность | **1** |
| 4. | Метания малого мяча на дальность | **3** |
| 5. | Подвижные игры на материале легкой атлетике: прыжки, бег, метания и броски, упражнения для развития выносливости и координации движения | **9** |
| 6. | Общеразвивающие физические упражнения на развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей | **в процессе урока** |
| **IV** | **Лыжная подготовка** | **21** |
| 1. | Скользящий шаг(повторениематериала 1 класса) | **4** |
| 2. | Попеременно двухшажный ход | **4** |
| 3. | Передвижения в режиме умеренной интенсивности(500) | **4** |
| 4. | Спуск в основной стойке | **4** |
| 5. | Торможение «плугом» | **2** |
| 6. | Подъем «лесенкой» | **2** |
| 7. | Игры и эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения для развития выносливости и координации движения | **в процессе урока** |
| 8. | Польза занятий физической культурой в зимнее время года. Требования к одежде | **1** |
| 9. | Общеразвивающие упражнения для развития координации движения, выносливости | **в процессе урока** |
| **V** | **Спортивные игры** | **18** |
| 1. | Футбол (повторение материала 1 класса, остановка, ведение мяча) | **6** |
| 2. | Баскетбол (повторение материала 1 класса, передвижения без мяча, ведение мяча | **6** |
| 3. | Волейбол( подбрасывание мяча, подача мяча) | **6** |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I** | **Знания о физической культуре** | **4 часа** |
| 1. | Особенности физической культуры разных народов. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей | **1** |
| 2. | Комплексы физических упражнений | **1** |
| 3. | Физическая нагрузка | **1** |
| 4. | Закаливание- обливание душ | **1** |
| **II** | **Гимнастика** | **28** |
| 1. | Акробатические упражнения(кувырки вперед и назад, гимнастический мост, повторение материала 1-2 класса) | **8** |
| 2. | Прыжки через скакалку | **2** |
| 3. | Лазанье по канату в три приема | **3** |
| 4. | Упражнения на гимнастическом бревне и низкой перекладине | **6** |
| 5. | Преодоление полосы препятствий: лазанье, перелезание, переползание, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | **6** |
| 6. | Подвижные игры и игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости, координации движений. | **3** |
| 7. | Общефизические упражнения для развития гибкости, координации движения, силы | **в процессе урока** |
| **III** | **Легкая атлетика** | **29** |
| 1. | Беговые упражнения: бег с максимальной скоростью 30 м с высокого старта, равномерный бег в режиме умеренной мощности, челночный бег 3х10 | **10** |
| 2. | Прыжковые упражнения (прыжок в высоту с прямого разбега согнув ноги, прыжок в длину с места) | **7** |
| 3. | Броски большого мяча (1кг) на дальность снизу 2 руками, из-за головы | **2** |
| 4. | Метания малого мяча на дальность с места из-за головы | **2** |
| 5. | Подвижные игры на материале легкой атлетике: прыжки, бег, метания и броски, упражнения для развития выносливости и координации движения | **8** |
| 6. | Общеразвивающие физические упражнения на развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей | **в процессе урока** |
|  |  |  |
| **IV** | **Лыжная подготовка** | **21** |
| 1. | Совершенствование ранее изученных лыжных ходов в 1-2 классе (попеременно двухшажный ход, подъем «лесенкой», торможение «плугом») | **8** |
| 2. | Техника спусков | **4** |
| 3. | Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. | **2** |
| 4. | Поворот переступанием | **3** |
| 5. | Игры и эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения для развития выносливости и координации движения | **в процессе урока** |
| 6. | Передвижения в режиме умеренной интенсивности (1000-1500) | **3** |
| 7. | Общеразвивающие упражнения для развития координации движения, выносливости | **в процессе урока** |
| 8. | Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря, подбора одежды для занятий лыжной подготовки в зависимости от погодных условий | **1** |
|  |  |  |
| **V** | **Спортивные игры** | **17** |
| 1. | Баскетбол (повторение материала изученных в 1-2 классе, ведение баскетбольного мяча в беге, по дуге, «змейкой», броски мяча в корзину, ловля и передача мяча от груди, подвижные игры на материале игры в баскетбол) | **6** |
| 2. | История возникновения игры в баскетбол, правила соревнований | **1** |
| 3. | Комплексы общеразвивающих упражнений для развития мышц ног, рук | **2** |
| 4. | Волейбол (повторение материала 2 класса, подача мяча, прием и подача мяча, подвижные игры для на материале игры в волейбол) | **3** |
| 5. | Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук | **1** |
| 6. | История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол | **1** |
| 7. | Футбол (повторение материала 2 класса, удар по неподвижному и катящемуся мячу, ведение мяча, подвижные игры на материале игры в футбол | **3** |
| 8. | Общеразвивающие упражнения воздействующие на развитие физических качеств ловкости, быстроты, выносливости | **в процессе урока** |
| **VI** | **Плавание** | **3** |
|  | Роль и значение умения плавать в жизни человека | **1** |
|  | Правила занятий в бассейне. | **1** |
|  | Техника кроля на груди | **1** |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I** | **Знания о физической культуре** | **4** |
| 1. | Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | **1** |
| 2. | Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений | **1** |
| 3. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий | **1** |
| 4. | Закаливание. Выполнение простейших закаливающих процедур | **1** |
|  |  |  |
| **II** | **Гимнастика с основами акробатики** | **28** |
| 1. | Акробатические упражнения (упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойки на лопатках, кувырки вперед, назад, гимнастический мост). Акробатическая комбинация | **12** |
| 2. | Опорный прыжок (вскок-соскок прогнувшись) | **4** |
| 3. | Упражнения на низкой гимнастической перекладине (висы, перевороты, перемахи). Гимнастическая комбинация | **4** |
| 4. | Общефизические упражнения для развития гибкости, координации движения, силы | **4** |
| 5. | Контрольное упражнение: поднимание туловища | **1** |
| 6. | Контрольное упражнение: сгибание-разгибание рук в упоре лежа | **1** |
| 7. | Контрольное упражнение: подтягивание в висе лежа согнувшись, в висе | **1** |
| 8. | Контрольное упражнение: наклон вперед стоя на месте | **1** |
| **III** | **Легкая атлетика** | **28** |
| 1. | Бег и беговые упражнения (повторение материала 3 класса, техника низкого старта, финиширование) | **6** |
| 2. | Прыжки и прыжковые упражнения (повторение материала 3 класса, техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание») | **8** |
| 3. | Метания малого мяча на дальность с разбега из-за головы | **6** |
| 4. | Общеразвивающие физические упражнения на развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей | **в процессе урока** |
| 5. | Контрольное упражнение : бег 30м, 60м (быстрота) | **4** |
| 6. | Контрольное упражнение: бег на дистанцию 1000 метров (выносливость) | **2** |
| 7. | Контрольное упражнение: прыжок в длину с места (сила) | **2** |
| **IV** | **Лыжная подготовка** | **24** |
| 1. | Совершенствование ранее изученных лыжных ходов в 2-3 классе (попеременно двухшажный ход, подъем «лесенкой», торможение «плугом», поворот «переступанием) | **10** |
| 2. | Спуск в низкой стойке | **4** |
| 3. | Техника одновременно одношажного хода | **5** |
| 4. | Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. | **4** |
| 5. | Игры и эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения для развития выносливости и координации движения | **в процессе урока** |
| 6. | Передвижения в режиме умеренной интенсивности (1000-1500) | **в процессе урока** |
| 7. | Общеразвивающие упражнения для развития координации движения, выносливости | **в процессе урока** |
| 8. | Контрольное упражнение: передвижение лыжными ходами на дистанцию 1000 метров | **1** |
| **V** | **Спортивные игры** | **12** |
| 1. | Баскетбол (повторение материала 2-3 класса, ведение мяча, броски в корзину, подвижные игры на материале баскетбола | **6** |
| 2. | Футбол (повторение материала 2-3 класса, удары по неподвижному и катящемуся мячу, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола) | **3** |
| 3. | Волейбол (повторение материала 3 класса, подбрасывание мяча, прием и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола) | **3** |
| 4. | Общеразвивающие упражнения воздействующие на развитие физических качеств ловкости, быстроты, выносливости | **в процессе урока** |
| **VI** | **Плавание** |  |
| 1. | Техника плавания «кроль на спине» | **6** |
|  |  |  |