**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса «Физическая культура**»

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет “Физическая культура” способствует развитию личностных качеств учащихся и

является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета “Физическая культура”

**1класс**

**Личностные результаты**

**Ученик научится**:

* формировать чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
* формировать уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* развивать мотивы учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,
* социальной справедливости и свободе;
* формировать эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развивать этические качества, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимания и сопереживаниячувствам других людей;
* развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорныхситуаций;
* формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.

**Ученик получит возможность научиться:**

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

**Метапредметные результаты**

**Ученик научится**:

* овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей иусловиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже вситуациях неуспеха;
* определять общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместнойдеятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение иповедение окружающих;
* конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения междуобъектами и процессами.

**Ученик получит возможность научиться:**

* 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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательнойдеятельности.

**Предметные результаты:**

**Ученик научится**:

* формировать первоначальные представления 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;
* овладевать умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными
* мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне, характеристика признаковтехничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Ученик получит возможность научиться:**:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вар

**2класс**

**Личностные результаты**

**Ученик научится**:

* формировать чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
* формировать уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
* развивать мотивы учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,
* социальной справедливости и свободе;
* формировать эстетические потребности, ценностей и чувств;
* развивать этические качества, доброжелательность и эмоционально-нравственной отзывчивость, понимания и сопереживания чувствам других людей.

**Ученик получит возможность научиться**:

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

**Метапредметные результаты:**

**Ученик научится**:

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместнойдеятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение иповедение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения междуобъектами и процессами.

**Ученик получит возможность научиться:**

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

**Предметные результаты:**

**Ученик научится:**

* формировать первоначальные представления 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;
* овладевать умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительныемероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, даннымимониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

координации, гибкости)взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне, характеристика признаковтехничного исполнения;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

**Ученик получит возможность научиться:**

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

**3класс**

**Личностные результаты:**

**Ученик научится:**

* формировать чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
* формировать уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* развивать мотивы учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развивать самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формировать эстетические потребности, ценности и чувства;
* развивать этические качества, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни;
* Обучающиеся получат возможность научиться:
* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи исопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты:**

**Ученик научится:**:

* овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* определять общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Ученик получит возможность научиться:**

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

**Предметные результаты:**

**Ученик научится:**

* формировать 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;
* овладевать умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные
* мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формировать навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными
* мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,
* координации, гибкости);
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнять простейшие акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков
* техничного исполнения;
* выполнять технические действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Ученик получит возможность научиться:**

* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физическиеупражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий поразвитию физических качеств;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь струдовой и военной деятельностью;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительныепризнаки и элементы;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативныхусловиях.

**4класс**

**Личностные результаты:**

**Выпускник научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», история Олимпийских игр;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания,
* прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту,выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении(спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость,гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
* высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
* взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**Метапредметные**

**Выпускник научится:**

* понимать цель выполняемых действий;
* выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
* адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
* анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
* вносить коррективы в свою работу.

**Выпускник получат возможность научиться:**

* продумывать последовательность упражнений по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
* объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
* самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
* различать, группировать подвижные и спортивные игры;
* характеризовать основные физические качества;
* группировать игры по видам спорта;
* устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.
* 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;
* свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
* сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
* устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
* договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
* выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
* задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
* понимать действия партнёра в игровой ситуации.
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

**Предметными результатами**

**Выпускник научится:**

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

**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 взависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развитияи физической подготовленности;
* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток,общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателейфизического 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.
* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* плавать, в том числе спортивными способами;
* выполнять передвижения на лыжах

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

**1класс**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у

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

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. 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.

**Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, выполнение простейших закаливающих процедур. Подвижные

игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования

правильной осанки и развития мышц туловища.

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики(26 ч)**

**Освоение строевых команд:** построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд

«Шагом марш!», «Класс, стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте

налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

**Освоение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами**: упражнения с большим и малым мячом, гимнастической палкой, обручем.

**Освоение акробатических упражнений**: группировка; перекаты в группировке, лежа на животе; кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

**Освоение висов**: вис стоя и лежа; спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке.

**Освоение навыков лазанья и перелезания**: лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку; лазаньепо наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом, с одновременным перехватом рук.

**Освоение навыков в опорных прыжках**: перелезание через гимнастического коня.

Освоение навыков равновесия: стойка на носках, на одной ноге; ходьба гимнастической скамейке; повороты на 90; ходьба по рейке гимнастической скамейки; стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки.

**Легкая атлетика(21 ч)**

**Освоение навыков ходьбы**: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с высоким подниманием бедра, в приседе.

**Освоение навыков бега,** развитие скоростных и координационных способностей: обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя; обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий; челночный бег 3х5м, 3х10м, эстафеты с бегом на скорость

**Совершенствование выносливости**: равномерный, медленный, до 3-4мин, кросс по слабопересеченной местности до 1км.

**Освоение навыков прыжков**: на месте на одной и на двух ногах, с поворотом на 90; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места; веревочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов; через длинную вращающуюся скакалку.многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

**Овладение навыками метания**: малого мяча с места на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель(2х2м) с расстояния 3-4м; на заданное расстояние.

**Лыжные гонки(18 ч)**

**Освоение техники лыжных ходов**: переноска и надевание лыж; ступающий и скользящий шаг без палок и с палками; повороты переступанием; подъемы и спуски под уклон; передвижение на лыжах до 1км.

**Подвижные игры и спортивные игры (на основе баскетбола)(34 ч)**

**Закрепление и совершенствование навыков бега**, развитие скоростных способностей: «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Кто быстрее», «Два мороза», «Пятнашки», «Салки», «Пустое место», «Встречная эстафета».

**Закрепление и совершенствованиенавыков** в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Лисы и куры», «Удочка».

**Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность**: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точно в мишень».

**Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча**: ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге; броски в цель.

**Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие ориентирования в пространстве**: «Пятнашки», «Охотники и утки», «Брось-поймай», «Мяч над головой», «Мяч водящему», «Попади в обруч».

**Содержание учебного курса «Физическая культура»**

**2класс**

**Знания о физической культуре**

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

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. 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.

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики(26 ч)**

**Освоение строевых команд**: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд

«Шагом марш!», «Класс, стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

**Освоение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами**: упражнения с большим и малым мячом, гимнастической палкой, обручем.

Освоение акробатических упражнений: группировка; перекаты в группировке, лежа на животе; кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

**Освоение висов**: вис стоя и лежа; спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке.

**Освоение навыков лазанья и перелезания:** лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку; лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.

**Освоение навыков в опорных прыжках:** перелезание через гимнастического коня.

**Освоение навыков равновесия**: стойка на носках, на одной ноге; ходьба гимнастической скамейке; повороты на 90; повороты кругом при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки; стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки.

**Легкая атлетика(21 ч)**

**Освоение навыков ходьбы**: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с высоким подниманием бедра, в приседе.

**Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей**: обычный бег, с изменением направления движения; обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий; челночный бег 3х5м, 3х10м, эстафеты с бегом на скорость.

**Совершенствование выносливости**: равномерный, медленный, до 3-4мин, кросс по слабопересеченной местности до 1км.

**Освоение навыков прыжков**: на месте на одной и на двух ногах, с поворотом на 90; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места; веревочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов; через длинную вращающуюся скакалку.многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

**Овладение навыками метания**: малого мяча с места на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель(2х2м) с расстояния 5-6м; на заданное расстояние.

**Лыжные гонки(18 ч)**

**Освоение техники лыжных ходов**: переноска и надевание лыж; ступающий и скользящий шаг без палок и с палками; повороты переступанием; подъемы и спуски с небольших склонов; передвижение на лыжах до 1,5км.

**Подвижные игры и спортивные игры (на основе баскетбола)(34 ч)**

**Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей**: «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Кто быстрее», «Два мороза», «Пятнашки», «Салки», «Пустое место», «Встречная эстафета».

**Закрепление и совершенствованиенавыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве**: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Лисы и куры», «Удочка».

**Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность**: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точно в мишень».

**Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча**: ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге; броски в цель.

**Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие ориентирования в пространстве:** «Пятнашки», «Охотники и утки», «Брось-поймай», «Мяч над головой», «Мяч водящему», «Попади в обруч

**Содержание учебного курса «Физическая культура»**

**3класс**

**Знания о физической культуре – в процессе урока.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физическойкультуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Из истории физической культуры**. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры струдовой 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.

**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 игры и развлечения**. Организация и проведение подвижных игр (на спортивной площадке ив спортивном зале).

**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.

**Гимнастика с основами акробатики(26 ч)**

**Освоение строевых команд**: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Шагом марш!», «Класс, стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

**Освоение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами**: упражнения с большим и малым мячом, гимнастической палкой, обручем.

**Освоение акробатических упражнений**: группировка; перекаты в группировке, лежа на животе; кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

**Освоение висов**: вис стоя и лежа; спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках;

упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке.

**Освоение навыков лазанья и перелезания**: лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку; лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.

**Освоение навыков в опорных прыжках**: перелезание через гимнастического коня.

**Освоение навыков равновесия**: стойка на носках, на одной ноге; ходьба гимнастической скамейке; повороты на 90; повороты кругом при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки; стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки.

**Легкая атлетика(21 ч)**

**Освоение навыков ходьбы**: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с высоким подниманием бедра, в приседе.

**Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей**: обычный бег, с изменением направления движения; обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий; челночный бег 3х5м, 3х10м, эстафеты с бегом на скорость.

**Совершенствование выносливости**: равномерный, медленный, до 3-4мин, кросс по слабопересеченной местности до 1км.

**Освоение навыков прыжков**: на месте на одной и на двух ногах, с поворотом на 90; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места; веревочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов; через длинную вращающуюся скакалку многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

**Овладение навыками метания**: малого мяча с места на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель(2х2м) с расстояния 5-6м; на заданное расстояние.

**Лыжные гонки(18 ч)**

**Освоение техники лыжных ходов**: переноска и надевание лыж; ступающий и скользящий шаг без палок и с палками; повороты переступанием; подъемы и спуски с небольших склонов; передвижение на лыжах до 1,5км.

**Подвижные и спортивные (с элементами баскетбола) игры(34 ч)**

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

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

**На материалелыжной подготовки**: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

**На материале спортивных игр (с элементами баскетбола):**ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге; броски в цель (кольцо, щит, обруч); ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом); подвижные игры на материале баскетбола.

**Содержание учебного курса «Физическая культура»**

**4класс**

**Знания о физической культуре – в процессе урока.**

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

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Из истории физической культуры**. История развития физической культуры и первых соревнований. 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.

**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 игры и развлечения**. Организация и проведение подвижных игр (на спортивной площадке ив спортивном зале).

**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.

**Гимнастика с основами акробатики (26 ч)**

**Освоение строевых команд**: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Шагом марш!», «Класс, стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

**Освоение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами**: упражнения с большим и малым мячом, гимнастической палкой, обручем.

**Освоение акробатических упражнений**: группировка; перекаты в группировке, лежа на животе; кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

**Освоение висов**: вис стоя и лежа; спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке.

**Освоение навыков лазанья и перелезания**: лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку; лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.

**Освоение навыков в опорных прыжках**: перелезание через гимнастического коня.

**Освоение навыков равновесия**: стойка на носках, на одной ноге; ходьба гимнастической скамейке; повороты на 90; повороты кругом при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки; стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; ходьба на носках по рейке гимнастической скамейки.

**Легкая атлетика(21 ч)**

**Освоение навыков ходьбы**: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с высоким подниманием бедра, в приседе.

**Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей:** обычный бег, с изменением направления движения; обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий; челночный бег 3х5м, 3х10м, эстафеты с бегом на скорость

**Совершенствование выносливости**: равномерный, медленный, до 3-4мин, кросс по слабопересеченной местности до 1км.

**Освоение навыков прыжков**: на месте на одной и на двух ногах, с поворотом на 90; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места; веревочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов; через длинную вращающуюся скакалку.многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.

**Овладение навыками метания**: малого мяча с места на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель(2х2м) с расстояния 5-6м; на заданное расстояние.

**Лыжные гонки(18 ч)**

**Освоение техники лыжных ходов**: переноска и надевание лыж; ступающий и скользящий шаг без палок и с палками; повороты переступанием; подъемы и спуски с небольших склонов; передвижение на лыжах до 1,5км.

**Подвижные и спортивные (с элементами баскетбола) игры(34ч)**

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

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

**На материалелыжной подготовки**: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

**На материале спортивных игр (с элементами баскетбола)**:ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге; броски в цель (кольцо, щит, обруч); ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом); подвижные игры на материале баскетбола.

**Виды контрольно-измерительных материалов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тема | Всего уроков | 1 четверть | 2 четверть | 3четверть | 4 четверть |
| 1 | Бег 1000м | 2 | 1 | - | - | 1 |
| 2. | .Бег 60м. | 2 | 1 | - | - | 1 |
| 3. | Бег 30м | 2 | 1 | - | - | 1 |
| 4. | Подтягивание | 2 | 1 | - | - | 1 |
| 5. | Прыжок в длину с места | 2 | 1 |  | - | 1 |
| 6 | Гибкость | 1 | - | 1 | - | - |
| 7 | Пресс | 2 |  | 1 | - |  |
| 8 | Передвижение скользящим шагом | 1 | - | - | 1 |  |
| 9 | Метание мяча на дальность | 2 | 1 | - | - |  |
| 10 | Итого | 16 | 6 | 2 | 1 |  |

**Тематический план 1 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п./п | Наименование разделов и тем | Всего часов | В процессе уроков | | | |
| 1 четверть | 2 четверть | 3четверть | 4 четверть |
| 1 | Легкоатлетические упражнения. | 26 уроков | 14 уроков | - | - | 12 уроков |
| 2. | Гимнастические упражнения с элементами акробатики. | 21 уроков | - | 21 уроков | - | - |
| 3. | Лыжная подготовка. | 18 уроков | - | - | 18 уроков | - |
| 4. | Подвижные игры. | 34 уроков | 13 уроков | - | 9 уроков | 12 уроков |
| 5. | Итого | 99 | 27 | 21 | 27 | 24 |

**Тематический план 2 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п./п | Наименование разделов и тем | Всего часов | В процессе уроков | | | |
| 1 четверть | 2 четверть | 3четверть | 4 четверть |
| 1 | Легкоатлетические упражнения. | 26 уроков | 14 уроков | - | - | 12 уроков |
| 2. | Гимнастические упражнения с элементами акробатики. | 21 уроков | - | 21 уроков | - | - |
| 3. | Лыжная подготовка. | 21 уроков | - | - | 21 уроков | - |
| 4. | Подвижные игры. | 34 уроков | 13 уроков | - | 9 уроков | 12 уроков |
| 5. | Итого | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

**Тематический план 3 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п./п | Наименование разделов и тем | Всего часов | В процессе уроков | | | |
| 1 четверть | 2 четверть | 3четверть | 4 четверть |
| 1 | Легкоатлетические упражнения. | 26 уроков | 14 уроков | - | - | 12 уроков |
| 2. | Гимнастические упражнения с элементами акробатики. | 21 уроков | - | 21 уроков | - | - |
| 3. | Лыжная подготовка. | 21 уроков | - | - | 21 уроков | - |
| 4. | Подвижные игры. | 34 уроков | 13 уроков | - | 9 уроков | 12 уроков |
| 5. | Итого | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

**Тематический план 4 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п./п | Наименование разделов и тем | Всего часов | В процессе уроков | | | |
| 1 четверть | 2 четверть | 3четверть | 4 четверть |
| 1 | Легкоатлетические упражнения. | 26 уроков | 14 уроков | - | - | 12 уроков |
| 2. | Гимнастические упражнения с элементами акробатики. | 21 уроков | - | 21 уроков | - | - |
| 3. | Лыжная подготовка. | 21 уроков | - | - | 21 уроков | - |
| 4. | Подвижные игры. | 34 уроков | 13 уроков | - | 9 уроков | 12 уроков |
| 5. | Итого | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |