

**Общеобразовательная автономная некоммерческая организация
Региональный лингвистический центр
«ДИАЛОГ КУЛЬТУР»**

УТВЕРЖДАЮ


Директор

Храповская А.И. /
приказ № 4 от
«31» августа 2020 г.

М.П.



Программа обсуждена на заседании
педагогического совета
ОАНО РЛЦ «Диалог культур»
Протокол № 6 от «28» августа 2020 г.
Председатель педагогического совета

 /Давыдова О.А./

**Рабочая программа
по физической культуре
на уровень (1 - 4 классы)**

г. Самара
2020

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО и на основе следующих нормативных актов и учебно-методических документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 № 1015 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40936).
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2015 № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253»;
6. Примерная основная образовательная программа начального общего образования. В редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию.

7. Основная образовательная программа НОО ОАНО РЛЦ «Диалог культур» г. Самары;
8. Учебный план ОАНО РЛЦ «Диалог культур» г. Самары на 2020-2021 учебный год;
9. Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы. М: Просвещение, 2014г.

Список используемых учебников:

1. Лях В.И. "Физическая культура. Учебник. 1-4 классы", Просвещение, 2017.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. С учетом этих особенностей целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Базовым результатом образования в области физической культуры является освоение учащимися основ физкультурной деятельности, развитию личностных качеств и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются: - умения организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

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

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

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники и т. п.) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Распределение часов по годам обучения:

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Физическая культура	99	102	102	102

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты формирования универсальных учебных действий (личностные и метапредметные результаты)

1.1 Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- самостоятельность и личная ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *понимания ценности человеческой жизни;*
- *познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;*
- *понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;*
- *самостоятельности в выполнении личной гигиены;*
- *понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах); способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;*

- *понимания причин успеха в физической культуре;*
- *способности к самооценке;*
- *саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.*

1.2 Метапредметные результаты

Регулятивные

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 получит возможность научиться:

- *продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики;*
- *объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;*
- *самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;*
- *координировать взаимодействие с партнёрами в игре;*

- *организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.*

Познавательные

Выпускник научится:

- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- *проводить водные закаливающие процедуры (обливание под душем)*
- *осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;*
- *свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;*
- *устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека*

Коммуникативные

Выпускник научится:

- слушать и вступать в диалог;
- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастике;

Выпускник получит возможность научиться:

- *рассказывать о физической культуре и о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных, об особенностях игр с мячом;*
- *высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;*
- *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.*

1.4. Предметные результаты основных содержательных линий

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

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

–выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

–характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

–вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

–целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

–выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета по классам 1 класс

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- самоопределение к деятельности; выполнять упражнения в команде или группе; слушать команды учителя и понимать цель;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
- мотивация к учебной деятельности; следовать указаниям учителя;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей; выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- познавательный интерес, мотивация к учебной деятельности;
- развитие этических чувств – совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- установка на здоровый образ жизни; взаимодействие в команде;
- учитывать позиции партнеров в общении, ориентации на их мотив и чувства,
- устойчивого следования в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

Регулятивные результаты

У учащихся будут сформированы:

- способности принимать и сохранять учебную задачу;
- способности в сотрудничестве с учителем строить новые учебные задачи;
- способности учитывать выделенные ориентиры действий в сотрудничестве с учителем;
- умения преобразовывать практическую задачу в познавательную.

Учащиеся получают возможность:

- *планировать свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;*
- *учитывать правило в планировании и контроле выполнения гимнастических упражнений;*
- *адекватно воспринимать речь учителя;*
- *проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;*
- *самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия во время лыжной подготовки и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце каждого действия;*
- *оценивать правильность выполнения упражнений игры в баскетбол;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.*

Познавательные результаты

У учащихся будут сформированы:

- умения осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;

- способности формировать знания о физической культуре; осуществлять расширенный поиск информации в Интернете;
- умения строить речевое высказывание в устной форме; правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге;
- умения осознанно строить сообщения в устной форме;
- способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бега;
- способности произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;
- умения осуществлять анализ выполнения действий активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;
- умения активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр.

Учащиеся получат возможность:

- *осуществлять анализ выполнения действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;*
- *осуществлять наиболее эффективные способы движения на лыжах, спуска и подъема на лыжах;*
- *активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;*
- *произвольно и осознанно владеть правилами игры в спортивные игры.*

Коммуникативные результаты

У учащихся будут сформированы:

- умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
- умения слушать и вступать в диалог;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умения слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастике;

- способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов;
- умения слушать и выполнять правила игры; использовать речь для регуляции своей деятельности.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- *умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;*
- *умения строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет, формулировать правила движения на лыжах;*
- *умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;*
- *умения продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
- *способности контролировать действия партнера, формулировать правила игры;*
- *умения адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.*

Предметные результаты освоения основных содержательных линий программы

1. Знания и о физической культуре

В результате изучения 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;*
- *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».*

2. 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 «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «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 упражнений;*

- 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;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанье и перелезании.

3. 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 получают 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;*
- *Осваивать технику бросков большого 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.*

5. Подвижные игры

Учащиеся научатся:

- *Играть в подвижные игры;*
- *Руководствоваться правилами игр;*
- *Выполнять ловлю и броски мяча в парах;*
- *Выполнять ведение 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;*
- *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;*
- *Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;*
- *Использовать подвижные игры для активного отдыха.*

2 класс

Личностные результаты

У учащихся будут сформированы:

- выполнять упражнения в команде или группе;
- слушать команды учителя и понимать цель;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
- мотивация к учебной деятельности; следовать указаниям учителя;
- самоопределение к деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей; выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- познавательный интерес, мотивация к учебной деятельности;
- развитие этических чувств – совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- установка на здоровый образ жизни; взаимодействие в команде;
- учитывать позиции партнеров в общении, ориентации на их мотив и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им; установка на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

У учащихся будут сформированы:

- способности принимать и сохранять учебную задачу;
- способности в сотрудничестве с учителем строить новые учебные задачи;
- способности учитывать выделенные ориентиры действий в сотрудничестве с учителем;
- умения преобразовывать практическую задачу в познавательную.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- *планировать свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;*
- *учитывать правило в планировании и контроле выполнения гимнастических упражнений;*
- *адекватно воспринимать речь учителя;*
- *проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;*
- *самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия во время лыжной подготовки и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце каждого действия;*
- *оценивать правильность выполнения упражнений игры в баскетбол;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.*

Познавательные УУД

У учащихся будут сформированы:

- умения осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;
- способности формировать знания о физической культуре; осуществлять расширенный поиск информации в Интернете;
- умения строить речевое высказывание в устной форме; правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге;
- умения осознанно строить сообщения в устной форме;
- способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бега;
- способности произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;
- умения осуществлять анализ выполнения действий активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;
- умения активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- *формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;*
- *осуществлять анализ выполнения действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;*
- *осуществлять наиболее эффективные способы движения на лыжах, спуска и подъема на лыжах;*
- *активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;*
- *произвольно и осознанно владеть правилами игры в спортивные игры.*

Коммуникативные УУД

У учащихся будут сформированы:

- умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
- умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты;
- умения слушать и вступать в диалог;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- умения слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастики;
- способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов;
- умения слушать и выполнять правила игры; использовать речь для регуляции своей деятельности.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- *умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;*
- *умения строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет, формулировать правила движения на лыжах;*
- *умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;*
- *способности контролировать действия партнера, формулировать правила игры;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.*

Предметные результаты освоения основных содержательных линий программы

1. Знания и о физической культуре

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 получают возможность научиться:

- *Измерять частоту сердечных сокращений;*
- *Оказывать первую помощь при травмах;*
- *Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *Определять цель возрождения Олимпийских игр;*
- *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;*

2. 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 перелезть 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 на 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 получают возможность научиться:

- *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 упражнений;*
- *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;*
- *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 лазанья и перелезания, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.*

3. 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 универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения 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;
- 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.

4. Подвижные игры

Учащиеся научатся:

- Играть в подвижные игры;

- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение 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 получают 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.*

3 класс

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- *понимания ценности человеческой жизни; познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;*
- *понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации; самостоятельности в выполнении личной гигиены; понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах); способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;*
- *понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;*
- *саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.*

Метапредметные результаты

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- **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.**

Учащиеся получают возможность научиться:

- *продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики;*
- *объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;*
- *самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;*
- *координировать взаимодействие с партнёрами в игре;*
- *организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.*

Познавательные

Учащиеся научатся:

- 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.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *проводить водные закаливающие процедуры (обливание под душем)*
- *осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;*
- *свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;*
- *устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека*

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- слушать и вступать в диалог;
- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастики;

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о физической культуре и о разновидностях физических упражнений: *общеразвивающих, подводящих и соревновательных, об особенностях игр с мячом;*
- *высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;*
- *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.*

Предметные результаты освоения основных содержательных линий программы

1. 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 получают 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;*
- *Анализировать ответы своих сверстников.*

2. 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 перекувырки, 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.*

3. Легкая атлетика

Учащиеся научатся:

- Технике высокого старта;
- Технике метания мешочка (мяча) на дальность;
- Пробегать дистанцию 30 м;
- Выполнять челночный бег 3 x 10 м на время;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Прыгать в высоту с прямого разбега;
- Прыгать в высоту спиной вперед;
- 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.*

4. 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 получают 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.*

4 класс

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- самостоятельность и личная ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни;

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- *понимания ценности человеческой жизни;*
- *познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;*
- *понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;*
- *самостоятельности в выполнении личной гигиены;*
- *понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах); способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;*
- *понимания причин успеха в физической культуре;*
- *способности к самооценке;*
- *саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.*

Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- 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.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики;*
- *объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;*
- *самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;*
- *координировать взаимодействие с партнёрами в игре;*
- *организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.*

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- 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.

Обучающиеся я получают возможность научиться:

- *проводить водные закаливающие процедуры (обливание под душем)*
- *осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;*
- *свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;*
- *устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека*

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- слушать и вступать в диалог;
- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастики;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *рассказывать о физической культуре и о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных, об особенностях игр с мячом;*
- *высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;*
- *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.*

Предметные результаты освоения основных содержательных линий программы

1. Знания о физической культуре

Обучающиеся 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.

Обучающиеся получают 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.*

2. 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 получают 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!», «Равняйся!», «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.*

3. Легкая атлетика

Учащиеся научатся:

- *Пробежать 30 и 60м 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;*
- *Пробежать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.*

Учащиеся получают 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.*

4. 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 получают 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.*

3. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; 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 вися 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.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; 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 поочередно 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 переменной 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 поочередно.

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

1 класс

1. Знания и о физической культуре (6 часов)

- Организационно-методические указания.

- Возникновение физической культуры и спорта.
- Олимпийские игры.
- Что такое физическая культура?
- Темп и ритм.
- Личная гигиена человека.

2. Гимнастика с элементами акробатики (34 часа)

- Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.
- Тестирование виса на время.
- Стихотворное сопровождение на уроках.
- Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.
- Перекаты.
- Разновидности перекатов.
- Техника выполнения кувырка вперед.
- Кувырок вперед.
- Стойка на лопатках, «мост».
- Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование.
- Стойка на голове.
- Лазанье по гимнастической стенке.
- Перелезание на гимнастической стенке.
- Висы на перекладине.
- Круговая тренировка.
- Прыжки со скакалкой.
- Прыжки в скакалку.

- Круговая тренировка.
- Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах.
- Вис прогнувшись на гимнастических кольцах.
- Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах.
- Вращение обруча.
- Обруч – учимся им управлять.
- Круговая тренировка.
- Лазанье по канату.
- Прохождение полосы препятствий.
- Прохождение усложненной полосы препятствий.
- Тестирование вися на время.
- Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- Тестирование подтягивания на низкой перекладине.
- Тестирование подъема туловища за 30 сек.

3. Легкая атлетика (19 часов)

- Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- Техника челночного бега.
- Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- Тестирование метания мешочка на дальность.
- Тестирование метания малого мяча на точность.
- Тестирование прыжка в длину с места.
- Техника прыжка в высоту с прямого разбега.
- Прыжок в высоту с прямого разбега.
- Прыжок в высоту спиной вперед.
- Прыжки в высоту.

- Бросок набивного мяча от груди.
- Бросок набивного мяча снизу.
- Тестирование прыжка в длину с места.
- Техника метания на точность
- Тестирование метания малого мяча на точность.
- Беговые упражнения.
- Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- Тестирование метания мешочка на дальность.

5. Подвижные игры (40 часов)

- Русская народная подвижная игра «Горелки».
- Подвижная игра «Мышеловка».
- Ловля и броски мяча в парах.
- Подвижная игра «Осада города».
- Индивидуальная работа с мячом.
- Школа укрощения мяча.
- Подвижная игра «Ночная охота»
- Глаза закрывай – упражненье начинай.
- Подвижная игра «Белочка – защитница».
- Броски и ловля мяча в парах.
- Ведение мяча.
- Ведение мяча в движении.
- Эстафеты с мячом.
- Подвижные игры с мячом.
- Броски мяча через волейбольную сетку.

- Подвижная игра «Вышибалы через сетку»
- Точность бросков мяча через волейбольную сетку.
- Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.
- Подвижная игра «Точно в цель».
- Подвижная игра «Медведи и пчелы».
- Подвижные игры для зала.
- Командная подвижная игра «Хвостики».
- Русская народная подвижная игра «Горелки».
- Командные подвижные игры.
- Подвижные игры с мячом.

2 класс

1. Знания и о физической культуре (4 часа)

- Организационно-методические указания.
- Физические качества.
- Режим дня.
- Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.

2. Гимнастика с элементами акробатики (31 час)

- Упражнения на координацию движений.
- Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- Тестирование виса на время.
- Кувырок вперед.

- Кувырок вперед с трех шагов.
- Кувырок вперед с разбега.
- Усложненные варианты выполнения кувырка вперед.
- Стойка на лопатках, «мост».
- Круговая тренировка.
- Стойка на голове.
- Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.
- Различные виды перелезаний.
- Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.
- Прыжки в скакалку.
- Прыжки в скакалку в движении.
- Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах.
- Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах .
- Комбинация на гимнастических кольцах
- Вращение обруча.
- Варианты вращения обруча.
- Лазанье по канату и круговая тренировка.
- Тестирование вися на время.
- Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа согнувшись.
- Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек

3. Легкая атлетика (28 часов)

- Тестирование бега на 30 м с высокого старта.

- Техника челночного бега.
- Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- Техника метания мешочка на дальность.
- Тестирование метания мешочка на точность.
- Техника прыжка в длину с разбега.
- Прыжок в длину с разбега.
- Прыжок в длину с разбега на результат.
- Тестирование метания малого мяча на точность.
- Тестирование прыжка в длину с места.
- Преодоление полосы препятствий.
- Усложненная полоса препятствий.
- Прыжок в высоту с прямого разбега.
- Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.
- Прыжок в высоту спиной вперед.
- Контрольный урок по прыжкам в высоту.
- Знакомство с мячами – хопами.
- Прыжки на мячах – хопах.
- Броски набивного мяча от груди и способом «снизу».
- Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.
- Тестирование прыжка в длину с места.
- Техника метания на точность (разные предметы).
- Тестирование метания малого мяча на точность.
- Беговые упражнения.
- Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- Тестирование челночного бега 3 X 10 м.

- Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.
- Бег на 1000 м.

4. Подвижные игры (27 часов)

- Подвижная игра «Кот и мыши».
- Ловля и броски малого мяча в парах.
- Подвижная игра «Осада города».
- Броски и ловля мяча в парах.
- Ведение мяча.
- Упражнения с мячом.
- Подвижная игра «Белочка – защитница».
- Броски и ловля мяча в парах.
- Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу».
- Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху».
- Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.
- Эстафеты с мячом
- Упражнения и подвижные игры с мячом.
- Круговая тренировка.
- Броски мяча через волейбольную сетку.
- Броски мяча через волейбольную сетку на точность.
- Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций
- Подвижная игра «Вышибалы через сетку».
- Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку.
- Подвижные игры для зала.
- Подвижная игра «Хвостики».

- Подвижная игра «Воробьи - вороны».
- Подвижные игры с мячом.

3 класс

1. Знания о физической культуре (4 часа)

- Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
- Пас и его значение для спортивных игр с мячом.
- Закаливание.
- Волейбол как вид спорта.

2. Гимнастика с элементами акробатики (29 часов)

- Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- Тестирование виса на время.
- Кувырок вперед.
- Кувырок вперед с разбега и через препятствие.
- Варианты выполнения кувырка вперед.
- Кувырок назад.
- Кувырки.
- Стойка на голове.
- Стойка на руках.
- Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.
- Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.
- Прыжки в скакалку.

- Прыжки в скакалку в тройках.
- Лазанье по канату в три приема.
- Круговая тренировка.
- Упражнения на гимнастическом бревне.
- Упражнения на гимнастических кольцах.
- Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.
- Варианты вращения обруча.
- Тестирование вися на время.
- Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.

3. Легкая атлетика (25 часов)

- Тестирование бега на 30м с высокого старта.
- Техника челночного бега.
- Тестирование челночного бега 3 x 10м.
- Способы метания мешочка (мяча) на дальность.
- Тестирование метания мешочка на дальность.
- Прыжок в длину с разбега.
- Прыжки в длину с разбега на результат.
- Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.
- Тестирование метания малого мяча на точность.
- Тестирование прыжка в длину с места.
- Полоса препятствий.
- Усложненная полоса препятствий.

- Прыжок в высоту с прямого разбега.
- Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.
- Прыжок в высоту спиной вперед.
- Прыжки на мячах – хобах.
- Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».
- Броски набивного мяча правой и левой рукой.
- Тестирование прыжка в длину с места.
- Тестирование метания малого мяча на точность.
- Беговые упражнения.
- Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.

• Бег _____ на _____

100

м.

4. Подвижные и спортивные игры (34 часа)

- Спортивная игра «Футбол».
- Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».
- Подвижная игра «Перестрелка».
- Футбольные упражнения.
- Футбольные упражнения в парах.
- Различные варианты футбольных упражнений в парах.
- Подвижная игра «Осада города».
- Броски и ловля мяча в парах.
- Ведение мяча.
- Эстафеты с мячом.
- Броски мяча через волейбольную сетку.

- Подвижная игра «Пионербол».
- Подготовка к волейболу.
- Контрольный урок по волейболу.
- Знакомство с баскетболом.
- Спортивная игра «Баскетбол».
- Спортивная игра «Футбол».
- Подвижная игра Флаг на башне».
- Спортивные игры.
- Подвижные и спортивные игры.

5. Физкультурно-оздоровительная деятельность (6 часов)

- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Самостоятельные игры и развлечения.
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

6. Способы физической деятельности (4 часа)

- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- Самостоятельные игры и развлечения.

4 класс

1. Знания о физической культуре (4 часов)

- Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
- Спортивная игра «Футбол».
- Зарядка.
- Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.

- Физкультминутка.

2. Гимнастика с элементами акробатики (25 часа)

- Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- Тестирование подтягиваний и отжиманий.
- Тестирование виса на время .
- Кувырок вперед.
- Кувырок вперед с разбега и через препятствие.
- Кувырок назад.
- Круговая тренировка.
- Стойка на голове и на руках.
- Гимнастические упражнения.
- Висы.
- Лазанье по гимнастической стенке и висы.
- Круговая тренировка.
- Прыжки в скакалку.
- Прыжки в скакалку в тройках.
- Лазанье по канату в два приема.
- Круговая тренировка.
- Упражнения на гимнастическом бревне.
- Упражнения на гимнастических кольцах.
- Махи на гимнастических кольцах.
- Круговая тренировка.
- Вращение обруча.
- Круговая тренировка.
- Знакомство с опорным прыжком.

- Опорный прыжок.
- Контрольный урок по опорному прыжку.
- Тестирование вися на время.
- Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- Тестирование подтягиваний и отжиманий.
- Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.

3. Легкая атлетика (29 часов)

- Тестирование бега на 30м с высокого старта.
- Челночный бег.
- Тестирование челночного бега 3 x 10м.
- Тестирование бега на 60 м с высокого старта.
- Тестирование метания мешочка на дальность.
- Техника прыжка с разбега.
- Прыжок в длину с разбега на результат.
- Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.
- Тестирование метания малого мяча на точность.
- Тестирование прыжка в длину с места.
- Полоса препятствий.
- Усложненная полоса препятствий.
- Прыжок в высоту с прямого разбега.
- Прыжок в высоту способом «перешагивания».
- Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из – за головы».
- Броски набивного мяча правой и левой рукой.
- Тестирование прыжка в длину с места.
- Тестирование метания малого мяча на точность.
- Беговые упражнения.

- Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- Тестирование метания мешочка на дальность.
- Бег на 1000 м.

4. Подвижные и спортивные игры (34 часа)

- Техника паса в футболе.
- Контрольный урок по футболу.
- Броски и ловля мяча в парах.
- Броски мяча в парах на точность.
- Броски и ловля мяча в парах.
- Броски и ловля мяча в парах у стены.
- Подвижная игра «Осада города».
- Броски и ловля мяча.
- Упражнения с мячом.
- Ведение мяча.
- Подвижные игры.
- Броски мяча через волейбольную сетку.
- Подвижная игра «Пионербол».
- Волейбольные упражнения.
- Контрольный урок по волейболу.
- Баскетбольные упражнения.
- Спортивная игра «Баскетбол».
- Футбольные упражнения.
- Спортивная игра «Футбол».
- Спортивные игры.
- Подвижные и спортивные игры.

5. Физкультурно-оздоровительная деятельность (6 часов)

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике коррекции нарушений осанки
- Тестирование прыжка в длину с места
- Тестирование подтягивание и отжиманий
- Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с

6. Способы физической деятельности (4 часа)

- Самостоятельные занятия
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью
- Самостоятельные игры и развлечения

3. Тематическое планирование 1 класс

Курс «Физическая культура» изучается в 1 классе из расчёта 3 ч в неделю (33 учебных недели), всего — 99 ч

При составлении тематического планирования произведена корректировка примерной программы в плане изменения числа тем (в отсутствие реальных возможностей для освоения школьниками содержания разделов «Лыжная подготовка» и «Плавание» они заменены на углублённое освоение содержания разделов «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры») и перераспределения часов.

Вид программного материала	Количество часов
Знания о физической культуре	6
Легкая атлетика	19

Гимнастика с элементами акробатики	34
Подвижные игры	40
Итого часов в год	99

№№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки проведения
Введение. Знание о физической культуре (1 ч)			
1.	Организационно-методические указания	1	1 учебная неделя
Тема 1. Легкая атлетика (3 ч)			
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	
3	Техника челночного бега	1	
4	Тестирование челночного бега 3x10 м	1	2 учебная неделя
Тема 2. Знания о физической культуре (1 ч)			
5	Возникновение физической культуры и спорта	1	
Тема 3. Легкая атлетика (1 ч)			
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1	
Тема 4. Подвижные игры (1 ч)			

7	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1	3 учебная неделя
Тема 5. Знание о физической культуре (3 ч)			
8	Олимпийские игры	1	
9	Что такое физическая культура?	1	
10	Темп и ритм	1	4 учебная неделя
Тема 6. Подвижные игры (1 ч)			
11	Подвижная игра «Мышеловка»	1	
Тема 7. Знание о физической культуре (1 ч)			
12	Личная гигиена человека	1	
Тема 8. Легкая атлетика (1 ч)			
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1	5 учебная неделя
Тема 9. Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)			
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	
Тема 10. Легкая атлетика (1 ч)			
16	Тестирование прыжка в длину с места	1	6 учебная неделя
Тема 11. Гимнастика с элементами акробатики (4 ч)			

17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1	
18	Тестирование виса на время	1	
19	Стихотворное сопровождение на уроках	1	7 учебная неделя
20	Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений	1	
Тема 12. Подвижные игры (7 ч)			
21	Ловля и броски мяча в парах	1	
22	Подвижная игра «Осада города»	1	8 учебная неделя
23	Индивидуальная работа броски и ловля мяча в парах	1	
24	Школа укрощения мяча	1	
25	Подвижная игра «Ночная охота»	1	9 учебная неделя
26	Глаза закрывай - упражненье начинай	1	
27	Подвижные игры	1	
Тема 13. Гимнастика с элементами акробатики (21 ч)			
28	Перекаты	1	10 учебная неделя
29	Разновидности перекаатов	1	
30	Техника выполнения кувырка вперед	1	
31	Кувырок вперед	1	11 учебная неделя

32	Стойка на лопатках, «мост»	1	
33	Стойка на лопатках, «мост» - совершенствование	1	
34	Стойка на голове	1	12 учебная неделя
35	Лазанье по гимнастической стенке	1	
36	Перелезание на гимнастической стенке	1	
37	Висы на перекладине	1	13 учебная неделя
38	Круговая тренировка	1	
39	Прыжки со скакалкой	1	
40	Прыжки в скакалку	1	14 учебная неделя
41	Круговая тренировка	1	
42	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах	1	
43	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах	1	15 учебная неделя
44	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах	1	
45	Вращение обруча	1	
46	Обруч - учимся им управлять	1	16 учебная неделя
47	Круговая тренировка	1	
48	Круговая тренировка	1	

Тема 14. Подвижные игры (12 ч)			
49	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	1	17 учебная неделя
50	Вращение обруча.	1	
51	Игровые упражнения. Игра «Медведи и пчелы».	1	
52	Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Игра «Ловля обезьян».	1	18 учебная неделя
53	Упражнения со скакалками. Игра «Ловля обезьян».	1	
54	Прыжки в скакалку	1	
55	Броски набивного мяча способом снизу из положения стоя. Подвижная игра «Горячая линия».	1	19 учебная неделя
56	Прыжки в скакалку. Игра «Собачка	1	
57	История зарождения древних Олимпийских игр. Подвижная игра «Поймай подачу».	1	
58	Первые спортивные соревнования. Игра «Искатели сокровищ».	1	20 учебная неделя
59	История появления мяча. Подвижная игра «Поймай подачу».	1	
60	Подвижные игры	1	
Тема 15. Гимнастика с элементами акробатики (1 ч)			
61	Лазанье по канату	1	21 учебная неделя
Тема 16. Подвижные игры (1 ч)			
62	Подвижная игра «Белочка-защитница»	1	

Тема 17. Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)			
63	Прохождение полосы препятствий	1	
64	Прохождение усложненной полосы препятствий	1	22 учебная неделя
Тема 18. Легкая атлетика (4 ч)			
65	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1	
66	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
67	Прыжок в высоту спиной вперед	1	23 учебная неделя
68	Прыжки в высоту	1	
Тема 19. Подвижные игры (11 ч)			
69	Броски и ловля мяча в парах	1	
70	Броски и ловля мяча в парах	1	24 учебная неделя
71	Ведение мяча	1	
72	Ведение мяча в движении	1	
73	Эстафеты с мячом	1	25 учебная неделя
74	Подвижные игры с мячом	1	
75	Подвижные игры	1	
76	Броски мяча через волейбольную сетку	1	26 учебная неделя

77	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1	
78	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	
79	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	27 учебная неделя
Тема 20. Легкая атлетика (2 ч)			
80	Бросок набивного мяча от груди	1	
81	Бросок набивного мяча снизу	1	
Тема 21. Подвижные игры (1 ч)			
82	Подвижная игра «Точно в цель»	1	28 учебная неделя
Тема 22. Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)			
83	Тестирование виса на время	1	
84	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	
Тема 23. Легкая атлетика (1 ч)			
85	Тестирование прыжка в длину с места	1	29 учебная неделя
Тема 24. Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)			
86	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1	
87	Тестирование подъема туловища за 30 с	1	
Тема 25. Легкая атлетика (2 ч)			

88	Техника метания на точность	1	30 учебная неделя
89	Тестирование метания малого мяча на точность	1	
Тема 26. Подвижные игры (1 ч)			
90	Подвижные игры для зала	1	
Тема 27. Легкая атлетика (4 ч)			
91	Беговые упражнения	1	31 учебная неделя
92	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	
93	Тестирование челночного бега 3x10 м	1	
94	Тестирование метания мешочка на дальность	1	32 учебная неделя
Тема 28. Подвижные игры (5 ч)			
95	Командная подвижная игра «Хвостики»	1	
96	Русская народная подвижная игра «Горелки»	1	
97	Командные подвижные игры	1	33 учебная неделя
98	Подвижные игры с мячом	1	
99	Подвижные игры	1	

2 класс

На изучение курса «Физическая культура» во 2 классе отводится 3 ч в неделю. Программа во 2 классе рассчитана— на 102 ч (34 учебные недели). При составлении тематического планирования произведена корректировка примерной программы в плане изменения числа тем (в отсутствие реальных возможностей для освоения школьниками содержания разделов «Лыжная подготовка» и «Плавание» они заменены на углублённое освоение содержания разделов «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры») и перераспределения часов.

Вид программного материала	Количество часов
Знания о физической культуре	4
Легкая атлетика	28
Гимнастика с элементами акробатики	31
Подвижные игры	39
Итого часов в год	102

№№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки проведения
Введение. Знание о физической культуре (1 ч)			
1.	Организационно-методические указания	1	1 учебная неделя
Тема 1. Легкая атлетика (5 ч)			

2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	2 учебная неделя
3	Техника челночного бега	1	
4	Тестирование челночного бега 3x10 м	1	
5	Техника метания мешочка на дальность	1	
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1	
Тема 2. Гимнастика с элементами акробатики (1 ч)			
7	Упражнения на координацию движения	1	3 учебная неделя
Тема 3. Знания о физической культуре (1 ч)			
8	Физические качества	1	
Тема 4. Легкая атлетика (3 ч)			
9	Техника прыжка в длину с разбега	1	
10	Прыжок в длину с разбега	1	4 учебная неделя
11	Прыжок в длину с разбега на результат	1	
Тема 5. Подвижные игры (1 ч)			
12	Подвижные игры	1	
Тема 6. Легкая атлетика (1 ч)			

13	Тестирование метания малого мяча на точность	1	5 учебная неделя
Тема 7. Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)			
14	Тестирование. Наклоны вперед из положения стоя	1	
15	Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с	1	
Тема 8. Легкая атлетика (1 ч)			
16	Тестирование прыжка в длину с места	1	6 учебная неделя
Тема 9. Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)			
17	Тестирование, подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	
18	Тестирование виса на время	1	
Тема 10. Подвижные игры (1 ч)			
19	Подвижная игра «Кот и мыши»	1	7 учебная неделя
Тема 11. Знания о физической культуре (1 ч)			
20	Режим дня	1	
Тема 12. Подвижные игры (3 ч)			
21	Ловля и броски малого мяча в парах	1	8 учебная неделя
22	Подвижная игра «Осада города»	1	
23	Броски и ловля мяча в парах	1	

Тема 13. Знание о физической культуре (1 ч)			
24	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1	
Тема 14. Подвижные игры (3 ч)			
25	Ведение мяча	1	9 учебная неделя
26	Упражнения с мячом	1	
27	Подвижные игры	1	
Тема 15. Гимнастика с элементами акробатики (21 ч)			
28	Кувырок вперед	1	10 учебная неделя
29	Кувырок вперед с трех шагов	1	
30	Кувырок вперед с разбега	1	
31	Усложненные варианты выполнения	1	11 учебная неделя
32	Стойка на лопатках, мост	1	
33	Круговая тренировка	1	
34	Стойка на голове	1	12 учебная неделя
35	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	
36	Различные виды перелезаний	1	
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	

38.	Круговая тренировка	1	13 учебная неделя
39	Прыжки в скакалку	1	
40	Прыжки в скакалку в движении	1	14 учебная неделя
41	Круговая тренировка	1	
42.	Прыжки в скакалку	1	
43	Прыжки в скакалку в движении	1	15 учебная неделя
44	Круговая тренировка	1	
45	Вращение обруча	1	
46	Варианты вращения обруча	1	
47	Лазанье по канату и круговая тренировка	1	16 учебная неделя
48	Круговая тренировка	1	
Тема 16. Подвижные игры (12 ч)			
49	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	1	17 учебная неделя
50	Вращение обруча.	1	
51	Игровые упражнения. Игра «Медведи и пчелы».	1	
52	Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Игра «Ловля обезьян».	1	18 учебная неделя
53	Упражнения со скакалками. Игра «Ловля обезьян».	1	

54	Прыжки в скакалку	1	
55	Броски набивного мяча способом снизу из положения стоя. Подвижная игра «Горячая линия».	1	19 учебная неделя
56	Прыжки в скакалку. Игра «Собачка»	1	
57	История зарождения древних Олимпийских игр. Подвижная игра «Поймай подачу».	1	
58	Первые спортивные соревнования. Игра «Искатели сокровищ».	1	20 учебная неделя
59	История появления мяча. Подвижная игра «Поймай подачу».	1	
60	Подвижные игры	1	
Тема 17. Гимнастика с элементами акробатики (1 ч)			
61	Круговая тренировка	1	21 учебная неделя
Тема 18. Подвижные игры (1 ч)			
62	Подвижные игра «Белочка-защитница»	1	
Тема 19. Легкая атлетика (6 ч)			
63	Преодоление полосы препятствий.	1	22 учебная неделя
64	Усложненная полоса препятствий	1	
65	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
66	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1	

67	Прыжок в высоту спиной вперед	1	23 учебная неделя
68	Контрольный урок по прыжкам в высоту	1	
Тема 20. Подвижные игры (6 ч)			
69	Броски и ловля мяча в парах	1	24 учебная неделя
70	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1	
71	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1	
72	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1	
73	Эстафеты с мячом	1	25 учебная неделя
74	Упражнения и подвижные игры с мячом	1	
Тема 21. Легкая атлетика (2 ч)			
75	Знакомство с мячами-хопами	1	26 учебная неделя
76	Прыжки на мячах-хопах	1	
Тема 22. Подвижные игры (7 ч)			
77	Круговая тренировка	1	27 учебная
78	Подвижные игры	1	
79	Броски мяча через волейбольную сетку	1	

80	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1	неделя
81	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1	
82	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	28 учебная неделя
83	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	1	
Тема 23. Легкая атлетика (2 ч)			
84	Броски набивного мяча от груди	1	29 учебная неделя
85	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	1	
Тема 24. Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)			
86	Тестирование виса на время	1	
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	
Тема 25. Легкая атлетика (1 ч)			
88	Тестирование прыжка в длину с места	1	30 учебная неделя
Тема 26. Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)			
89	Тестирование, подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа 30 с	1	
Тема 27. Легкая атлетика (2 ч)			

91	Техника метания на точность (разные предметы)	1	31 учебная неделя
92	Тестирование метания малого мяча на точность	1	
Тема 28. Подвижные игры (1 ч)			
93	Подвижные игры для зала	1	
Тема 29. Легкая атлетика (4 ч)			
94	Беговые упражнения	1	32 учебная неделя
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	
96	Тестирование челночного бега 3x10 м	1	
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1	33 учебная неделя
Тема 30. Подвижные игры (2 ч)			
98	Подвижная игра «Хвостики»	1	
99	Подвижная игра «Воробьи-вороны»	1	
Тема 31. Легкая атлетика (1 ч)			
100	Бег на 1000 м	1	34 учебная неделя
Тема 32. Подвижные игры (2 ч)			
101	Подвижные игры с мячом	1	

102	Подвижные игры	1	
-----	----------------	---	--

3 класс

На изучение курса «Физическая культура» в 3 классе отводится 3 ч в неделю. Программа в 3 классе рассчитана— на 102 ч (34 учебные недели). При составлении тематического планирования произведена корректировка примерной программы в плане изменения числа тем (в отсутствие реальных возможностей для освоения школьниками содержания разделов «Лыжная подготовка» и «Плавание» они заменены на углублённое освоение содержания разделов «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры», «Физкультурно-оздоровительная деятельность») и перераспределения часов.

Вид программного материала	Количество часов
Знания о физической культуре	4
Легкая атлетика	25
Гимнастика с элементами акробатики	29
Подвижные игры	34
Физкультурно-оздоровительная деятельность	6
Способы физкультурной деятельности.	4
Итого часов в год	102

№№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки проведения
Введение. Знание о физической культуре (1 ч)			
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	1-ая учебная неделя
Тема 1. Легкая атлетика (5 ч)			
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	
3	Техника челночного бега	1	
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	2-ая учебная неделя
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1	
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1	
Тема 2. Знания о физической культуре (1 ч)			
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1	3-ая учебная неделя
Тема 3. Подвижные и спортивные игры (1 ч)			
8	Спортивная игра «Футбол»	1	
Тема 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч)			
9	Самостоятельные занятия	1	

Тема 5. Легкая атлетика (3 ч)			
10	Прыжок в длину с разбега	1	4-ая учебная неделя
11	Прыжки в длину с разбега на результат	1	
12	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	
Тема 6. Способы физкультурной деятельности (2 ч)			
13	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	5-ая учебная неделя
14	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	
Тема 7. Подвижные и спортивные игры (1 ч)			
15	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1	
Тема 8. Легкая атлетика (1 ч)			
16	Тестирование метания малого мяча на точность	1	6-ая учебная неделя
Тема 9. Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)			
17	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	
18	Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с	1	
Тема 10. Легкая атлетика (1 ч)			
19	Тестирование прыжка в длину с места	1	7-ая учебная неделя
Тема 11. Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)			

20	Тестирование, подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	
21	Тестирование виса на время	1	
Тема 12. Подвижные и спортивные игры (6 ч)			
22	Подвижная игра «Перестрелка»	1	8-ая учебная неделя
23	Футбольные упражнения	1	
24	Футбольные упражнения в парах	1	
25	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1	9-ая учебная неделя
26	Подвижная игра «Осада города»	1	
27	Броски и ловля мяча в парах	1	
Тема 13. Знания о физической культуре (1 ч)			
28	Закаливание	1	10-ая уч. неделя
Тема 14. Способы физкультурной деятельности (2 ч)			
29	Самостоятельные игры и развлечения	1	
30	Самостоятельные игры и развлечения	1	
Тема 15. Подвижные и спортивные игры (2 ч)			
31	Ведение мяча	1	11-ая уч. неделя
32	Подвижные игры	1	

Тема 16. Гимнастика с элементами акробатики (21 ч)			
33	Кувырок вперед	1	
34	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	12-ая уч. неделя
35	Варианты выполнения кувырка вперед	1	
36	Кувырок назад	1	
37	Кувырки	1	13-ая уч. неделя
38	Круговая тренировка	1	
39	Стойка на голове	1	
40	Стойка на руках	1	14-ая уч. неделя
41	Круговая тренировка	1	
42	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	
43	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	15-ая уч. неделя
44	Прыжки в скакалку	1	
45	Прыжки в скакалку в тройках	1	
46	Лазанье по канату в три приема	1	16-ая уч. неделя
47	Круговая тренировка	1	
48	Упражнения на гимнастическом бревне	1	

49	Упражнения на гимнастических кольцах	1	17-ая уч. неделя
50	Круговая тренировка	1	
51	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1	
52	Варианты вращения обруча	1	18-ая уч. неделя
53	Круговая тренировка	1	
Тема 17. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)			
54	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике коррекции нарушений осанки	1	
55	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике коррекции нарушений осанки	1	19-ая уч. неделя
Тема 18. Подвижные игры (12 ч)			
56	Подвижная игра ««Поймай подачу»».	1	
57	Вращение обруча.	1	
58	Игровые упражнения. Игра «Медведи и пчелы».	1	20-ая уч. неделя
59	Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Игра «Ловля обезьян».	1	
60	Упражнения со скакалками. Игра «Ловля обезьян».	1	
61	Прыжки в скакалку	1	21-ая уч. неделя
62	Броски набивного мяча способом снизу из положения стоя. Подвижная игра «Горячая линия».	1	

63	Прыжки в скакалку. Игра «Поймай подачу».	1	
64	История зарождения древних Олимпийских игр. Подвижная игра «Поймай подачу».	1	22-ая уч. неделя
65	Первые спортивные соревнования. Игра «Искатели сокровищ».	1	
66	История появления мяча. Подвижная игра «Поймай подачу».	1	
67	Подвижные игры	1	23-ая уч. неделя
Тема 19. Легкая атлетика (6 ч)			
68	Полоса препятствий	1	
69	Усложненная полоса препятствий	1	
70	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	24-ая уч. неделя
71	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1	
72	Прыжок в высоту спиной вперед	1	
73	Прыжки на мячах-хопах	1	25-ая уч. неделя
Тема 20. Подвижные игры (2 ч)			
74	Эстафеты с мячом	1	
75	Подвижные игры	1	
Тема 21. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 ч)			
76	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1	26-ая уч. неделя

Тема 22. Подвижные и спортивные игры (2 ч)			
77	Броски мяча через волейбольную сетку	1	
78	Подвижная игра «Пионербол»	1	
Тема 23. Знания о физической культуре (1 ч)			
79	Волейбол как вид спорта	1	27-ая уч. неделя
Тема 24. Подвижные и спортивные игры (2 ч)			
80	Подготовка к волейболу	1	
81	Контрольный урок по волейболу	1	
Тема 25. Легкая атлетика (2 ч)			
82	Броски набивного мяча способами «От груди» и «снизу»	1	28-ая уч. неделя
83	Броски набивного мяча, правой и левой рукой	1	
Тема 26. Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)			
84	Тестирование вися на время	1	
85	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	29-ая уч. неделя
Тема 27. Легкая атлетика (1 ч)			
86	Тестирование прыжка в длину с места	1	

Тема 28. Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)			
87	Тестирование, подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	
88	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	30-ая уч. неделя
Тема 29. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)			
89	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз	1	
90	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз	1	
Тема 30. Подвижные и спортивные игры (1 ч)			
91	Знакомство с баскетболом	1	31-ая уч. неделя
Тема 31. Легкая атлетика (1 ч)			
92	Тестирование метания малого мяча на точность	1	
Тема 32. Подвижные и спортивные игры (1 ч)			
93	Спортивная игра «Баскетбол»	1	
Тема 33. Легкая атлетика (4 ч)			
94	Беговые упражнения	1	32-ая уч. неделя
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	
96	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1	33-ая уч. неделя

Тема 34. Подвижные и спортивные игры (2 ч)			
98	Спортивная игра «Футбол»	1	
99	Подвижная игра «Флаг на башне»	1	
Тема 35. Легкая атлетика (1 ч)			
100	Бег на 1000 м	1	34-ая уч. неделя
Тема 36. Подвижные и спортивные игры (2 ч)			
101	Спортивные игры	1	
102	Подвижные и спортивные игры	1	

4 класс

На изучение курса «Физическая культура» в 4 классе отводится 3 ч в неделю. Программа в 4 классе рассчитана— на 102 ч (34 учебные недели). При составлении тематического планирования произведена корректировка примерной программы в плане изменения числа тем (в отсутствие реальных возможностей для освоения школьниками содержания разделов «Лыжная подготовка» и «Плавание» они заменены на углублённое освоение содержания разделов «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры», «Физкультурно-оздоровительная деятельность») и перераспределения часов.

Вид программного материала	Количество часов
Знания о физической культуре	4
Легкая атлетика	25
Гимнастика с элементами акробатики	29
Подвижные игры	34
Физкультурно-оздоровительная деятельность	6
Способы физической культуры.	4
Итого часов в год	102

№№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки проведения
Введение. Знание о физической культуре (1 ч)			
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	1-ая учебная неделя
Тема 1. Легкая атлетика (5 ч)			
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	2-ая учебная неделя
3	Челночный бег	1	
4	Тестирование челночного бега 3x10 м	1	
5	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1	
6	Тестирование метания мешочка на дальность	1	
Тема 2. Подвижные и спортивные игры (1 ч)			
7	Техника паса в футболе	1	3-ая учебная неделя
Тема 3. Знание о физической культуре (1 ч)			
8	Спортивная игра «Футбол»	1	
Тема 4. Легкая атлетика (3 ч)			
9	Техника прыжка в длину с разбега	1	

10	Прыжок в длину с разбега на результат	1	4-ая учебная неделя
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	
Тема 5. Подвижные и спортивные игры (1ч)			
12	Контрольный урок по футболу	1	
Тема 6. Легкая атлетика (1 ч)			
13	Тестирование метания малого мяча на точность	1	5-ая учебная неделя
Тема 7. Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)			
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	
Тема 8. Легкая атлетика(1 ч)			
16	Тестирование прыжка в длину с места	1	6-ая учебная неделя
Тема 9. Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)			
17	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1	
18	Тестирование виса на время	1	
Тема 10. Подвижные и спортивные игры (9 ч)			
19	Броски и ловля мяча в парах	1	7-ая учебная

20	Броски мяча в парах на точность	1	неделя
21	Броски и ловля мяча в парах	1	
22	Броски и ловля мяча в парах у стены	1	8-ая учебная неделя
23	Подвижная игра «Осада города»	1	
24	Броски и ловля мяча	1	
25	Упражнения с мячом	1	9-ая учебная неделя
26	Ведение мяча	1	
27	Подвижные игры	1	
Тема 11. Гимнастика с элементами акробатики (2 ч)			
28	Кувырок вперед	1	10-ая учебная неделя
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	
Тема 12. Знание о физической культуре (1 ч)			
30	Зарядка	1	
Тема 13. Гимнастика с элементами акробатики (3 ч)			
31	Кувырок назад	1	11-ая учебная неделя
32	Круговая тренировка	1	

33	Стойка на голове и руках	1	
Тема 14. Знание о физической культуре (1 ч)			
34	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1	12-ая учебная неделя
Тема 15. Гимнастика с элементами акробатики (19 ч)			
35	Гимнастические упражнения	1	
36	Висы	1	
37	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1	13-ая учебная неделя
38	Круговая тренировка	1	
39	Прыжки в скакалку	1	
40	Прыжки в скакалку в тройках	1	14-ая учебная неделя
41	Лазанье по канату в два приема	1	
42	Круговая тренировка	1	
43	Упражнения на гимнастическом бревне	1	15-ая учебная неделя
44	Прыжки в скакалку	1	
45	Прыжки в скакалку в тройках	1	
46	Лазанье по канату в три приема	1	16-ая учебная

47	Круговая тренировка	1	неделя
48	Упражнения на гимнастическом бревне	1	
49	Упражнения на гимнастических кольцах	1	17-ая учебная неделя
50	Круговая тренировка	1	
51	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке	1	
52	Варианты вращения обруча	1	18-ая учебная неделя
53	Круговая тренировка	1	
Тема 16. Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 ч)			
54	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике коррекции нарушений осанки	1	
55	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике коррекции нарушений осанки	1	19-ая учебная неделя
Тема 17. Подвижные игры (12 ч)			
56	Подвижные игры	1	
57	Подвижная игра «Пионербол»	1	
58	Упражнения с мячом	1	20-ая учебная неделя
59	Спортивная игра «Баскетбол»	1	
60	Спортивные игры	1	

61	Подвижные и спортивные игры	1	21-ая учебная неделя
62	Прыжки в скакалку	1	
63	Броски набивного мяча способом снизу из положения стоя. Подвижная игра «Горячая линия».	1	
64	Прыжки в скакалку. Игра «Поймай подачу».	1	22-ая учебная неделя
65	Упражнения с мячом	1	
66	Первые спортивные соревнования. Игра «Искатели сокровищ».	1	
67	История появления мяча. Подвижная игра «Поймай подачу».	1	23-ая учебная неделя
Тема 18. Легкая атлетика (7 ч)			
68	Полоса препятствий	1	24-ая учебная неделя
69	Усложненная полоса препятствий	1	
70	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
71	Полоса препятствий	1	25-ая учебная неделя
72	Усложненная полоса препятствий	1	
73	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
74	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	
Тема 19. Знания о физической культуре (1 ч)			

75	Физкультминутка	1	
Тема 20. Гимнастика с элементами акробатики (3 ч)			
76	Знакомство с опорным прыжком	1	26-ая учебная неделя
77	Опорный прыжок	1	
78	Контрольный урок по опорному прыжку	1	
Тема 21. Подвижные и спортивные игры (5 ч)			
79	Броски мяча через волейбольную сетку	1	27-ая учебная неделя
80	Подвижная игра «Пионербол»	1	
81	Упражнения с мячом	1	
82	Волейбольные упражнения	1	28-ая учебная неделя
83	Контрольный урок по волейболу	1	
Тема 22. Способы физической деятельности (2 ч)			
84	Самостоятельные занятия	1	
85	Самостоятельные занятия	1	29-ая учебная неделя
Тема 23. Легкая атлетика (2 ч)			
86	Беговые упражнения	1	

87	Беговые упражнения	1	
Тема 24. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)			
88	Тестирование прыжка в длину с места	1	30-ая учебная неделя
89	Тестирование подтягивание и отжиманий	1	
90	Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с	1	
Тема 25. Подвижные и спортивные игры (1 ч)			
91	Баскетбольные упражнения	1	31-ая учебная неделя
Тема 26. Способы физкультурной деятельности (1ч)			
92	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	
Тема 27. Подвижные и спортивные игры (1 ч)			
93	Спортивная игра «Баскетбол»	1	
Тема 28. Способы физкультурной деятельности (1 ч)			
94	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	32-ая учебная неделя
Тема 29. Легкая атлетика (3 ч)			
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	
96	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	1	

97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1	32-ая учебная неделя
Тема 30. Подвижные и спортивные игры (2 ч)			
98	Футбольные упражнения	1	
99	Спортивная игра «Футбол»	1	
Тема 31. Способы физкультурной деятельности (1 ч)			
100	Самостоятельные игры и развлечения	1	32-ая учебная неделя
Тема 32. Подвижные и спортивные игры (2 ч)			
101	Спортивные игры	1	
102	Подвижные и спортивные игры	1	